VORM & LEEGTE

BOEDDHISME, MENS, SAMENLEVING

VORM & LEEGTE JAARGANG 14, NR 1 | MAART 2009 | € 7,50

Hoe **boeddhistisch** is Marianne Thieme?

je **liefdesleven** als **spirituele beoefening**

cradle to cradle



liefde voor de aarde



54

Geen blind geloof: de rede tot de Kalama's

Kalama's, ga niet af op mondelinge traditie,
op een successie van leraren, op horen zeggen,
op de overlevering van heilige geschriften, op geredeneer, op logische afleiding,
op redelijke overweging, op het feit dat je genoegen schept in een theorie,
op de schijn van bekwaamheid of op de gedachte: de asceet is onze goeroe.
Maar wanneer jullie voor jezelf weten: deze dingen zijn heilzaam,
deze dingen zijn behoorlijk, deze dingen worden door verstandige mensen geprezen,
deze dingen leiden, als je ze op je neemt en in de praktijk brengt,
tot heil en tot geluk, dan moeten jullie ze op je nemen en je eraan houden.

— Boeddha
Anguttara-Nikaya I, 188-93

FOTO: SKIP O'DONNELL

Uit: *Aldus sprak de Boeddha*, Asoka, Rotterdam, 2007

Sluitingsdata kopij papieren uitgave: 23 april, 23 juli, 23 oktober, 23 januari.
Sluitingsdata website: doorlopend, wekelijkse update.
Agenda redactie: Marconilaan 38, 5621 AB Eindhoven. E-mail: info@vormenleegte.nl

De gegevens van alle reguliere (wekelijkse, doorlopende) activiteiten van alle boeddhistische groepen alsmede hun contactgegevens worden op de website www.vormenleegte.nl vermeld. In deze agenda maken we een selectie van alle eenmalige, bijzondere evenementen. De redactie probeert daarbij recht te doen aan de diverse boeddhistische stromingen en scholen.

26 maart, 7 en 28 april
Lezingencyclus 'Samsara & nirvana gebrekkig bestaan en bevrijding' (Module 9 van Ontdek het Boeddhisme), door Eerwaarde Kaye Miner of Marco Werre,
Plaats: Maitreya Instituut Breda.
Tijd: 19:30–21:00 uur
Info: www.maitreya.nl

3 - 5 april
'Familieopstellingen en Mindfulness' met **Frits Koster en Heleen Grooten,**
Plaats: Vipassana meditatiecentrum Groningen.
Info: tel. 026 351 46 34 of info@heleengrooten.nl.

3 tot 6 april
Verdiepingsweekend Zencentrum Prajna Maastricht.
Begeleiding door Ad van Dun.
Plaats: Charneux, bij Val-Dieu (België) net over de grens bij Maastricht.
Tijd: vrijdag 19.00 uur - zondag 17.00 uur.
Info/aanmelden Birgitta Putters (voorzitter) +31 641457618, birgitta@prajna.nl of Ad van Dun (leraar), 043 343 84 26, ad@zenhut.org. www.stiltij.nl

8-13 april
Retraite 'Niets om aan vast te houden'
Over de leer en visie van de Boeddha n.a.v. de Ratnagunasamcayagatha, een Mahayana tekst. Onder leiding van Dhammaketu en Arthamitra.
Plaats: Schoorl
Info: Stichting Metta Vihara (VWBO),
tel. 030 221 32 81,
E-mail: info@mettavihara.nl
Website: www.mettavihara.nl

9 -13 april:
'Foundations Of Dharma: Waking Up What Matters Most In Our Hearts And Minds', door Carolyn Pasternak.
De retraite begint op donderdag 9 april om 16.00 uur en eindigt op maandag 13 april na de lunch. De retraite biedt aan zowel beginnende als meer ervaren dharmastudenten een bijzondere gelegenheid om de eigen affiniteit en verbondenheid met het Dharma-onderricht van Tarthang Tulku te verkennen en te verdiepen.
Deelname kost €360,- inclusief alle maaltijden en logies (beperkt beschikbaar!) Nyingma cursisten betalen €320,-.
Info: Een brochure met meer informatie kun je downloaden op www.nyingma.nl.
Inschrijven graag per email: nyingmacentrum@nyingma.nl

20-27 april
Zenweek in Spanje, in Can Felicia tussen Olot en Figueres in Catalonië. Onder leiding van Raoul Destrée.
Info: www.zentijd.nl

5 mei
'De volharding', lezing door Lama Karta.
Wanneer we de verdraagzaamheid volledig hebben eigengemaakt, moeten we ons gaan toeleggen op volharding. Want juist in de volharding vindt de verlichting haar steunpunt.
Zonder volharding bestaat er geen verdienste, evenmin als er beweging is zonder wind. Zelfvertrouwen, de slagorde van de krachten, toewijding, zelfbeheersing, jezelf gelijkstellen aan de anderen en de ander aan jezelf, vernietigen indolentie en bevorderen van de inspanning zijn onderwerpen die aan de orde komen.
Plaats: Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling, Heuvel 1, 5476 KG Vorstenbosch
Tijd: 20.00-22.00 uur. Bijdrage voor deze lezing: €10,-, gaarne vooraf reserveren.
Info: info@karmaeuselling.org;
www.karmaeuselling.org ;
041 334 03 20/041 336 26 76.

15-17 mei 2009:
Tekenretraitre met Mijk Cando.
Plaats: Us Thûs, De Rijp 6,
8658 LL Greonterp, Friesland.
Tijd: vrijdag 20.00 tot zondag 16.00 uur
Kosten: €190,- inclusief verblijf en €10,- voor de tekenmaterialen (alles wat je nodig hebt).
Info: mijkcando@hetnet.nl
f 058 250 19 43.

25–28 mei
'Mindfulness = Aandacht. Stress hanteren en levensvreugde creëren', met Irène Kyojo Bakker
Tijdens deze dagen trainen we ons vermogen om mindful te zijn, om wakker en werkelijk aanwezig te zijn. Hoe kunnen we 'ja' zeggen tegen ons leven, zoals het zich ontvouwt? Een stapje terug doen, ons tempo verlagen, stilstaan bij onszelf/ons leven. Met hart en ziel genieten van de prachtige natuur. We gebruiken o.a. technieken uit de beproefde 'Stressreductie door aandachttraining' (MBSR) van Jon Kabat Zinn, zoals zit-, en loopmeditatie (binnen en buiten), lichaamsscan en bewegingsoefeningen.
Plaats: Terschelling
Info/opgave: info@folkshegeskoalle.nl;
Tel. 0562 448 954;
www.folkshegeskoalle.nl

11-14 juni:
Tibetaanse schilderkunst Tharpen.
Bijdrage: €177,-, alles inbegrepen.
Plaats: Naropa Instituut, Cadzand.
Info: www.tibetaans-instituut.org

13 juni:
Workshop Zen & Kunst 'Symbolen en intuïtie'. Docent: Harmen Maas.
Tijd: 12.00-16.00 uur.
Kosten € 65,- Inclusief entree museum 'het Valkhof' in Nijmegen.
Maximaal 12 deelnemers.
Info: www.zen.nl/nijmegen

28 juni:
Nyinthüns, dagmeditatie.
Plaats: Shambhala Meditatiecentrum Leiden, Geversstraat 48, 2342 AB Oegstgeest,
Info:071 515 36 10 of 572 09 97, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

'Hier, Sharipoetra, vorm is leegte en de leegte zelf is vorm; leegte is niet verschillend van vorm, vorm is niet verschillend van leegte; wat vorm is, dat is leegte, wat leegte is dat is vorm. Dit geldt ook voor voelen, waarneming, willen en bewustzijn.'
— Hartsoetra

Vorm&Leegte wil een breed publiek interesseren voor het rijke gedachtegoed van het boeddhisme.

Redactie
Dorine Esser (hoofdredactie)
Manigarbha (beeldredactie)
Maartje Oosterhof (eindredactie)

Aan dit nummer werkten mee: Bert van Baar, Simone Bassie, Dingeman Boot, Paula Borsboom, Michiel Bussink, Dhammaketu, Michel Dijkstra, Hein Gietema, Ria Glas, Tim den Heijer, Joop Hoek, Adi Ichsan, Corine de Jong, Dominique Kint, Anne Kleisen, Lilian Kluivers, Frits Koster, Ton Maas, Gertjan Mulder, Wanda Sluyter, Anneke Smelik, Lizelotte Smits, Diana Vernooij

Contact & Info: www.vormenleegte.nl

Redactiesecretariaat
Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
E-mail: redactie@vormenleegte.nl

Vorm&Leegte verschijnt: mrt., juni, sept., dec.
Losse verkoop: €7,50, oude nummers: zie website
Nederland
Jaarabonnement: €28,–
Jaarabonnement (incasso): €26,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €22,–
Proefnummer: €4,50 incl. porto
Buitenland (dus ook België)
Jaarabonnement: €32,–
Eenmalig proefabonnement (4 nummers): €26,–
Proefnummer: €6,– incl. porto

Abonnementen
Abonnementenland, Postbus 20, 1910 AA Uitgeest
Tel. 0900-ABOLAND of 0900-226 52 63 (€0,10 per minuut)
Tel. vanuit buitenland: +31 251-257 926
Abonneren, bestellen, adreswijzigingen: www.aboland.nl
Opzeggen: uitsluitend schriftelijk 8 weken voor het einde van de lopende abonnementsperiode.

Prijswijzigingen voorbehouden

Advertenties
Asoka, t.a.v. Anika van der Aa
Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: advertenties@asoka.nl

Uitgever
Asoka, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam
Tel. 010-411 39 77, fax 010-411 39 32
E-mail: info@asoka.nl, www.asoka.nl
Verantwoordelijke uitgever: Gerolf T'Hooft

Vormgeving en productie: Manigarbha & Gerolf T'Hooft
Druk: Wilco, Amersfoort

Vorm&Leegte is de opvolger van *Kwartaalblad Boeddhisme*, destijds een uitgave van Stichting Vrienden van het Boeddhisme. www.vriendenvanboeddhisme.nl

ISSN 1574-2261 © Asoka, Rotterdam

Beste lezer,



Een magazine als *Vorm&Leegte* uitgeven is niet vanzelfsprekend. Wellicht meer dan enig ander tijdschrift bevindt *V&L* zich in een constante spagaat: een blad met een duidelijk boeddhistische signatuur heeft een relatief beperkt bereik, terwijl de makers van *V&L* én een groot aantal *V&L*-lezers ervan overtuigd zijn dat de ideeën en onderwerpen die in *V&L* ter sprake komen een veel groter publiek kunnen aanspreken. Als er één ding is wat de geschiedenis van het boeddhisme de afgelopen 2500 jaar heeft laten zien, dan is het wel dit: de *dharma* is niet het exclusieve bezit van een kleine groep toegewijde boeddhisten, gekoesterd en beschermd binnen de muren van specifieke tradities. De *dharma* is een brede rivier, gevoed door talloze stromen; een rivier waaruit iedereen mag drinken en aan wiens oevers iedereen kan wonen. De stroom van de *dharma* gaat slechts één kant op, naar zee; en net als de zee slechts één smaak heeft: zout, zo is ook de *dharma* doordrongen van maar één smaak: bevrijding. Wakker worden uit een nare droom is nog steeds voor iedereen een gelukkig makende ervaring.

Vorm&Leegte heeft het afgelopen jaar flink wat veranderingen doorgemaakt, zowel voor als achter de schermen. Al deze veranderingen hadden te maken met onze zoektocht naar de meest geschikte vorm, de juiste toon en de beste manier om de onuitputtelijke rijkdom van de *dharma* voor een zo groot mogelijke groep mensen toegankelijk te maken, zonder afbreuk te doen aan de smaak van bevrijding. Met de keuze niet alleen te verschijnen ten behoeve van 'overtuigde boeddhisten' maar ons te richten op een veel breder lezerspubliek, maken we het ons echter niet makkelijk. De redactie, die tot eind vorig jaar als een trouwe en toegewijde groep vrijwilligers het blad tot leven bracht, heeft inmiddels de fakkel doorgegeven aan een professionele hoofd-, eind- en beeldredactie, die enthousiast wordt bijgestaan door een groeiend aantal freelance medewerkers met journalistieke ervaring. Ook de abonnementenadministratie en de advertentiewerving zijn vanwege continuïteit en toenemende kwaliteitseisen, bij professionals ondergebracht. Daarnaast zal het u niet zijn ontgaan dat er het afgelopen jaar bovendien flink is gewerkt aan de *look-and-feel* van *Vorm&Leegte*. Vanaf dit nummer heeft *V&L* een ander formaat, wordt de omvang teruggebracht naar 64 pagina's en wordt er kostenbesparend omgegaan met het gebruik van kleur. We hopen hiermee een toekomstbestendige vorm gevonden te hebben waarin we de soms pijnlijke spagaat kunnen volhouden.

'Verandering' blijft echter het belangrijkste en meest opvallende kenmerk van ons bestaan. Verandering houdt alles in beweging, maakt alles wat tot stilstand is gekomen keer op keer los en zet voortdurend alles op losse schroeven. Dat houdt ons wakker! En dat is nu precies wat ons met *Vorm&Leegte* voor ogen staat: wakker worden uit de nare droom van zelfgerichtheid en eigenbelang om open te kunnen gaan voor het wonder dat ons met alles en iedereen verbindt. Al is het niet vanzelfsprekend, het kan... •

Gerolf T'Hooft
Uitgever

VORM & LEEGTE



En verder…

FOTO OMSLAG: TIAN JIN

- en retraitecentrum, onderdeel van de mandala van het Instituut Yeunten Ling te Huy (B), waar onderricht wordt gegeven over het Tibetaans boeddhisme volgens de Kagyu traditie in de overdrachtslijn van de zeer eerwaarde Kalu Rinpoche.

Zuid Holland

Boeddhistisch Centrum Haaglanden — Westers Boeddhisme — postadres: Maasstraat 182, 2515 AE, Den Haag, 070-3355157, info@bchaaglanden.nl , www.bchaaglanden.nl — Boeddhistisch Centrum Haaglanden is een stadscentrum voor meditatie, studie, mandalatekenen en boeddhatekenen. Centraal staat de beoefening van de leer van de Boeddha in het leven van alledag.

Sakya Thegchen Ling — Tibetaans — Laan van Meerdervoort 200A, 2517 BJ, Den Haag, 06-12116704, sakya.denhaag@hotmail.com, www.sakya.nl — Sakya Thegchen Ling wil het Mahayana-boeddhisme overdragen. Het realiseert dit door leringen, cursussen, studieavonden, voorlichting en vertaling van oorspronkelijke teksten. Hiermee wordt de religieuze Tibetaanse cultuur bewaard, zoals deze door de Sakya Orde in ononderbroken Lijn van Lama's is doorgegeven.

Zencentrum Suiren-ji — Zen — Hogewoerd 162, 2311 HW, Leiden, 06-33861088, suiren-ji@tip.nl ,www.zencentrum.nl — Soto Zen is een school binnen het Boeddhisme, er wordt hoofdzakelijk Shikantaza (objectloze meditatie) en Shusokakan (aandachtig de ademhaling tellen) beoefend. Onderricht wordt verzorgd door Zenshin Bosch, Jisho Geurink en Hongaku Zeshin

Shambhala Meditatie Centrum Leiden — Tibetaans — Gersstraat 48, 2342 AB, Oegstgeest, 071-5153610/5720997, leiden@shambhala.nl, www.shambhala.nl

Vrienden van het Boeddhisme — Baljuwplein 1, 3033 XA, Rotterdam, 010-4157097, SVB.secr@xs4all.nl, www.vriendenvanboeddhisme.nl — De Stichting Vrienden van het Boeddhisme is een organisatie die niet
gebonden is aan enige boeddhistische stroming, maar bekendheid geeft aan alle vormen van boeddhisme d.m.v. studiedagen.

België

Antwerpen

AZB/BZV — Zen —
Happaertstraat 26, 2000 Antwerpen, 03 233 70 12, 03 231 34 97, info@zenantwerpen.be, www.zenantwerpen.be

Jikoji — Shin boeddhisme —
Pretoriastraat 68, 2600 Berchem, 0475 62 78 36 , info@jikoji.com, www.jikoji.com

AZB/BZV — Zen —
Stedelijke Bibliotheek, Kardinaal Mercierplein 6, 2500 Lier, 03 449 62 81, mia.casteleyn@skynet.b, www.azb.be

Tibetaans Instituut vzw (Karma Sonam Gyamtso Ling) — Tibetaans boeddhisme —
Kruispadstraat 33, 2900 Schoten, 03 685 09 19, tibetaans.instituut@tibinst.org, www.tibetaans-instituut.org

AZB/BZV — Zen —
Tramstraat 74, 2300 Turnhout, 014 42 12 92, zazenturnhout@gmail.com, www.zazenturnhout.tk

Zen sangha vzw — Zen —
School 'de Kleine Stan', Keizershoevestraat 15
2610 Wilrijk, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Brussel

AZB/BZV — Zen —
Cattoirstraat 11, 1050 Brussel, 02 648 64 08, dojobruxelles@yahoo.fr , www.zazen-bru.be

Bouddhistes de Linh Son (association des) — Vietnamese zen, Mahayana traditie —
Overwinningsstraat 88, 1060 Brussel, 02 538 59 07

Dhammagroup — Theravada —
Hertoginstraat, 2, 1040 Brussel, 0474 590 021, info@dhammagroupbrussels.be, www.dhammagroupbrussels.be

Nalanda — Tibetaans boeddhisme —
Olmstraat 50, 1030 Brussel, 02 675 38 05, nalanda@tibinst.org,www.institut-tibetain.org

Padma Ling Belgique ASBL — Tibetaans boeddhisme —
Cansstraat 20, 1060 Brussel, padmalingbelgique@hotmail.com, www.padmaling.be

RIGPA België — Tibetaans Boeddhisme Dzogchen traditie —
10 Fernand Bernierstraat, 1060 Brussel, 02 640 04 42, info@rigpa-belgique.be, www.rigpa-belgique.be

Samye Dzong — Tibetaans boeddhisme —
33 Capouilletstraat, 1060 Brussel, 02 537 54 07, centre@samye.be, www.samye.be

Zen sangha vzw — Zen —
Darwinstraat 31, 1050 Brussel, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Henegouwen

AZB/BZV — Zen —
6, rue Spira, 7000 Bergen, 0497 42 34 94, annick.dupont@zenmons.be, http://zenmons.be

Shikantaza ASBL — Zen —
Place du Béguinage 4, 7000 Bergen, 065 84 08 25, www.shikantaza.be

AZB/BZV — Zen —
53, rue de Montigny, 6000 Charleroi, 071 51 97 28, zencharleroi.azc@gmail.com, http://membres.lycos.fr/dojocharleroi/

AZB/BZV — Zen —
Rue des Sions, 15, 7500 Doornik, 069 22 92 78, guymuller@skynet.be, www.azb.be

Luik

AZB/BZV — Zen —
Rue du Husquet 28, 4800 Dison, 087 331926, leo.weling@skynet.be,www.azb.be

AZB/BZV — Zen —
14 rue Adrien de Witte, 4020 Luik, 04 223 45 68, minhchanh@swing.be, www.azb.be

Association Bouddhique de Liège, Thiên traditie — Mahayana stroming —
Rue de l'Espoir 2, 4030 Grivegnée (Luik), 04 361 04 20

Centre Zen de la Pleine Conscience de Liège asbl — Zen —
Rue Adrien De Witte 14, 4020, Luik

Yeunten Ling (Institut) — Tibetaans boeddhisme —
Promenade St Agneau 4, 4500 Hoei, 085 27 11 88 , yeunten.ling@tibinst.org, www.institut-tibetain.org

Samye Dzong — Tibetaans boeddhisme —
14, Auf Dem Köttenberg, 4750 Nidrum-Butgenbach, 0486 531 458, samye_dzong@versateladsl.be, www.samye.be

Samye Dzong — Tibetaans boeddhisme —
Drî l'Ak, 2, 4950 Waimes (Malmédy), 0487 738 801, drilak@samye.be, www.samye.be/drilak

Namen

AZB/BZV — Zen —
Bernardi Denis, Rue des Rochettes, 4, 5660 Couvin, 0472 85 60 02, 0472 85 60 02, denis_b21@hotmail.com

AZB/BZV — Zen —
Collège St Benoit, 5537 Denée-Maredsous, 0474 71 35 35, balzat.c@skynet.be, www.azb.be

AZB/BZV — Zen —
Maison de l'écologie, 26, rue Basse Marcelle, 5000 Namen, 081 46 09 32, 081 60 07 33, jberlier@met.wallonie.be & jmquint@belgacom.net, www.azb.be

Dhammagroup — Theravada —
route de Floreffe 22, 5170 Rivière

Oost-Vlaanderen

AZB/BZV — Zen —
Blekerijstraat 75 bus 15, 9000 Gent, 0472 78 80 43, marleen.croughs@hotmail.com, http://home.scarlet.be/zengent/

Westerse Boeddhiste Orde (Vrienden van) — Westers boeddhisme —
Oude Scheldestraat 14/001, 9000 Gent, 09 233 35 33, gent@vwob.net, www.gent.vwbo.net

Zen sangha vzw — Zen —
Elyzeese Velden 10 B, 9000 Gent, info@zensangha.be, www.zensangha.be

Vlaams-Brabant

AZB/BZV — Zen —
Steenweg naar Edingen 457, 1500 Halle, 0484 925 896, joost.vanommeslaeghe@evonet.be & konrad@shortcircuit.be, www.zenhalle.be

AZB/BZV — Zen —
Abdij van Keizersberg, Mechelsestraat 202, 3000 Leuven, 0496 66 44 34, marcvannetelbosch@hotmail.com, www.zendojoleuven.be

Waals-Brabant

AZB/BZV — Zen —
Rue du Baillois 6, 1330 Rixensart, 02 633 24 99, 0476 51 50 46, dojo.zen.rixensart@netcourrier.com, http://membres.lycos.fr/dojorixensart/

Wat Thai Dhammaram a.s.b.l. — Theravada —
Leuvense Steenweg 71, 1410 Waterloo, 02 385 28 55, wat_thai, dhammaram@hotmail.com, www.watthaidhammaram.be

AZB/BZV — Zen —
Rue Barrière Moye 18, 1300 Wavre, 010 24 27 24 &0475 24 11 40, dojo.zen.wavre@skynet.be, http://users.skynet.be/dojozenwavre/zazen_v1.html

West-Vlaanderen

Zen sangha vzw — Zen —
Jan Breydellaan 22, 8000 Brugge, info@zensangha.be, www.zensangha.be

AZB/BZV — Zen —
Den Hoye Predikherenrei 15 A, 8000 Brugge, 0497 54 77 06, zen.brugge@pandora.be, http://users.pandora.be/zen.brugge

AZB/BZV — Zen —
CC.Taf Wallet, Veurnelaan 109, 8670, Koksijde, 058 51 52 37, adierckx@skynet.be, www.azb.be

AZB/BZV — Zen —
Priesterkwartier Sint-Amandscollege, 8500 Kortrijk, 0485 23 00 26, william.van.gaver@telenet.be, www.azb.be

Zen sangha vzw — Zen —
Kon. Atheneum, Burg. F. De Bethunelaan 4, 8500 Kortrijk, Lokaal 49 (4de verdiep), Diksmuidekaai 6

INHOUD

Thema liefde voor de aarde



— IN MEMORIAM —



FOTO: INGE HONDEBRINK

Ine van den Broek
Fotografe
(1946-2008)

Lieve Ine,

Dank voor je warmte, je enthousiasme en je gedreven inzet voor *Vorm&Leegte*. We missen je.

'Wij zijn bang voor de dood. Maar wie of wat is het eigenlijk in ons dat bang is voor de dood? Zou het niet kunnen dat wij in ons twee soorten van bewustzijn hebben, het ene voortkomend uit het lichaam en onderhevig aan alle lichamelijke kwalen en angsten, het andere komend van elders en verlangend naar een vorm van terugkeer? Dit verlangen hoeft niet een geloof te zijn, althans niet wanneer geloof wordt opgevat als de overtuiging dat er een liefdevolle God bestaat, die zal zorgen voor een persoonlijk voortbestaan in het hiernamaals. Dergelijke overtuigingen horen misschien nog al te zeer bij het lichaam. Geloof zou ook kunnen worden opgevat als het leren leven vanuit een kracht die gericht is op het loslaten. Geloven is zwemmen: enkel wie ophoudt spartelend naar houvast te zoeken leert de dragende kracht van het water kennen – waar dit water ons ook moge heen brengen.'

[uit: Patricia De Martelaere, *Wie is er bang voor de dood?*, Titus Brandsma Lezing, 2001]



Nederland

Drenthe

International Zen Center Noorder Poort — Zen — Butenweg 1, 8351 GC Wapserveen 0521-321204, np@zeninstitute.org www.zeninstitute.org

Friesland

Boeddhistisch studie- en meditatiecentrum Karma Deleg Chö Phel Ling — Tibetaans — Stoepawei 4, 9147 BG , Hantum, 0519-297714, office@karmakagyu.nl , www.karmakagyu.nl

Gelderland

Gemeenschap van Boeddhistische Contemplatieven (O.B.C.), Dharmatoevlucht — Zen — De Heze 51, 7335 BB , Apeldoorn, 055-5420038, info@gbconline.nl, www.dharmatoevlucht.nl. — De G.B.C. volgt de Soto-Zen traditie zoals doorgegeven door de Engelse vrouwelijke monnik, roshi Jiyu-Kennett. In onze kleine stadstempel en retraitecentrum 'De Dharmatoevlucht' wordt onder leiding van de monnik eerw. Baldwin Schreurs een programma van meditatie, retraites en ceremonies aangeboden.

Boeddhistisch Centrum Arnhem (VWBO) — Westers Boeddhisme — postadres: Sint Antonielaan 200, 6821 GL, Arnhem, 026-443 7235, arnhem@vwbo.net www.vwbo.net/arnhem. — Boeddhistisch Centrum Arnhem is het Arnhemse centrum van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (Engels: FWBO). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Sayagyi U Ba Khin Stichting —Vipassana — Centrumlaan 10, 6865 VE , Doorwerth, 026-3332554 , info@ubakhin.net , www.ubakhin.net

Maitreya Instituut Emst — Tibetaans — Heemhoeveweg 2, 8166 HA, Emst, 0578-661450, emst@maitreya.nl, Online winkel: www.boeddhaboeken.nl

Jewel Heart Nederland — Tibetaans — Hatertseveldweg 284, 6532 XX, Nijmegen, 024-3226985, info@jewelheart.nl, www.jewelheart.nl

Maha Karuna Ch'an Nederland — Zen — Braamkamp 323,7206 HP, Zutphen, 0575-575390 , secretariaat.nl@mahakarunachan.tk, get.to/mkc

Groningen

Retraitecentrum Ezinge, Frits Koster en Jetty Heynekamp — Vipassana — Peperweg , 9891 AK, Ezinge, 0594-621807 of 0594-628348 , info@fritskoster.nl, www.fritskoster.nl. — Inhoud programma: regelmatige meditatiedagen en een paar keer per jaar meditatieretraites, waarbij het ontwikkelen van opmerkzaamheid of mindfulness centraal staat. Daarnaast meditatieactiviteiten elders in Nederland, België en Ierland.

Studiegroep Groningen — Tibetaans — p/a Kamerlingheplein 15, 9712 TR, Groningen, 050-3091257, groningen@maitreya.nl, www.maitreya.nl

Vipassana Meditatie Groningen — Vipassana — Kamerlingh Onnesstraat 71, 9727 HG, Groningen, 050-5276051, info@vipassana-groningen.nl , www.vipassana-groningen.nl. — De stichting staat in de Theravada traditie en verzorgt met name meditatiecursussen, weekends en retraites. Men beschikt over een eigen pand, met beperkte overnachtingsmogelijkheden. De leraar is Ank Schravendeel.

Zen Spirit — Zen — Visserstraat 50,9712 CX, Groningen, 050-3140069, info@zenspirit.nl, www.zenspirit.nl — Zen Spirit wordt geleid door Irène Kyojo Bakker, Dharmaholder van Genpo Merzel Roshi. Naast zenmeditatie en Big Mind workshops worden er ook trainingen 'Leven met Sterven', mindfulness en individuele begeleiding gegeven.

Zen River — Zen — Oldörpsterweg 1, 9981 NL , Uithuizen, 0595-435039zenriver@zenriver.nl, www.zenriver.nl — Zenklooster met inwonende monniken en doorlopend trainingsprogramma waarbij iedereen welkom is. Overnachtingscapaciteit 42 deelnemers. Abt is Tenkei Roshi, opvolger van Genpo Roshi en erkend vertegenwoordiger van de Japanse Soto school.

Limburg

Lama Gangchen International — Tibetaans — Bazuinstraat 24, 5802 JV , Venray, 0478-510964, lgigpasecretariat@home.nl, www.lgpt.net

Noord Brabant

Studiegroep Breda — Tibetaans — 076-5200170 of 076-5205110, breda@maitreya.nl,www.maitreya.nl

Zen.nl Eindhoven — Zen — Marconilaan 38, 5621 AB, Eindhoven, 040-2820022, wanda@zen.nl, www.zentrumeindhoven.nl — Zen.nl Eindhoven biedt introductie- en doorgaande cursussen zenmeditatie aan voor de regio Eindhoven. Ook individuele trajecten en bedrijfsworkshops zijn mogelijk.

Boeddhistisch Centrum Karma Eusel Ling — Tibetaans — Heuvel 1, 5476 KG, Vorstenbosch, 0413-340320/362676, info@karmaeuselling.org, www.karmaeuselling.org

Noord Holland

Leven in Aandacht — Zen — van der Woudestraat 23, 1815 VT, Alkmaar, 072-5125579, sangha@aandacht.net , www.aandacht.net — De St. Leven in Aandacht ondersteunt in Nederland en Belgie bijna 60 lokale sangha's die oefenen in de traditie van Thich Nhat Hanh, een Vietnamese zenleraar die leeft en werkt vanuit de meditatiegemeenschap Plum Village in Zuid Frankrijk.

Boeddhistisch Centrum Amsterdam (VWBO) — Westers Boeddhisme — Palmstraat 63,1015 HP, Amsterdam, 020-4207097, info@vwbo.nl, www.vwbo.nl — Boeddhistisch Centrum Amsterdam is het Amsterdamse centrum van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde (Engels: FWBO). Dit is een beweging die gericht is op het ontwikkelen van een op westerse leest geschoeide beoefening van boeddhisme.

Diamantweg Boeddhisme van de Karma Kagyu Linie — Tibetaans — Gerard Doustraat 95/2, 1072 VN , Amsterdam, 06-4542 6872, info@diamantweg-boeddhisme.nl, www.diamantweg-boeddhisme.nl

Dzogchen Community Nederland — Dzogchen — Postbus 11119, 1001 GC, Amsterdam,info@dzogchen.nl, www.dzogchen.nl

European Zen Center — Zen — Valckenierstraat 35, 1018 XD ,Amsterdam, 020-6258884, info@zen-deshimaru.nl, www.zen-deshimaru.nl — Centrum voor Zenmeditatie in de lijn van meester Deshimaru en meester Kosen Thibaut. Dagelijkse beoefening, zazendagen en sesshins. Beginnerscursus en verdiepingscursus. Stille dojo in het hart van Amsterdam.

F.G.S. He Hwa Tempel — Zen en Zuiver Land — Zeedijk 106-118, 1012 BB, Amsterdam, 020-4202357 info@ibps.nl, www.ibps.nl

Kadam Chöling — Tibetaans — Postbus 75765, 1070 AT, Amsterdam, info@kadamcholing.nl, www.kadamcholing.nl

Maitreya Instituut Amsterdam — Tibetaans — Brouwersgracht 157, 1015 GG, Amsterdam, 020-4280842, amsterdam@maitreya.nl, www.maitreya.nl — Studie- en meditatiecentrum met Tibetaans en westerse leraren en uitgebreid programma (zie www.maitreya.nl). Geaffilieerd met FPMT (www.fpmt.org). Gebaseerd op de Gelugpa-school en onder spirituele leiding van Lama Zopa Rinpochee.

Rigdzin Dzogchen Ling — Tibetaans — Joubertstraat 17h, 1091 XN, Amsterdam, 06-1498 9894, dzogchen.ling@gmail.com, www.dzogchen-ling.org en www.namkha.org.

Rigpa Nederland — Tibetaans — van Ostadestraat 300, 1073 TW, Amsterdam, 020-4705100, rigpa@rigpa.nl, www.rigpa.nl — Gebaseerd op het onderricht van Sogyal Rinpoche beoogt Rigpa de boeddhistische traditie van Tibet weer te geven op een manier die zowel authentiek is, als relevant voor het leven van mensen van deze tijd.

Sangha Metta, vipassana meditatie centrum — Vipassana — St. Pieterspoortsteeg 29-1, 1012 HM, Amsterdam, 020-6264984 / 6263104, gotama@xs4all.nl, www.sanghametta.nl — Sangha Metta betekent netwerk van welwillende vriendelijkheid. Dit netwerk beijvert zich om de leer van de Boeddha in praktijk te brengen. Door begeleide vipassana meditatie, studie en langere, intensieve retraites.

Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam — Tibetaans — 1e Jacob van Campenstraat 4, 1072 BE , Amsterdam, 020-6794753, amsterdam@shambhala.nl , www.shambhala.nl — Shambhala Meditatie Centrum Amsterdam biedt een compleet pad van meditatie en studie op basis van inzichten uit de oude Tibetaanse Shambhala Boeddhistische traditie. Deze inzichten zijn direct toepasbaar in ons dagelijks leven.

Zen Centrum Amsterdam — Zen — Binnenkant 39, 1011 BM, Amsterdam, 06-29 12 89 89 , info@zenamsterdam.nl, www.zenamsterdam.nl.

Shambhala meditatiegroep Bussum — Tibetaans — Bremstraat 3, 1402 BD, Bussum, 087-8727337, bussum@shambhala.nl, www.shambhala.nl.

Bön Garuda Foundation Holland — Tibetaans — Coehoornstraat 6, 1222 RT, Hilversum, 0413-490279, bongarudafoundation@gmail.com, www.bongaruda.com — De rijke bön-boeddhistische traditie is de oudste traditie van Tibet. Tenzin Wangyal Rinpoche geeft halfjaarlijks toegankelijke seminars over oefeningen uit deze traditie; in oefengroepen passen we zijn onderricht enthousiast toe.

Vietnamese Boeddhistische Samenwerking — Alle in Vietnam aanwezige boeddhistische stromingen — Middenweg 65, 1394 DA, Nederhorst den Berg, 0294-254393, thongtri56@hotmail.com

Overijssel

Stichting Inzichtsmeditatie (SIM) — Vipassana — Hoefslagmate 44, 8014 HG, Zwolle, 038-4656653, info@simsara.nl, www.simsara.nl — De Stichting Inzichts Meditatie organiseert naast retraites de 2 jaar durende Dhamma Verdiepingscursus en geeft de nieuwsbrief SIMsara uit. Deelname aan alle activiteiten is op basis van vrije gift (dana).

Utrecht

Metta Vihara — Westers Boeddhisme — postadres: Meijenhagen 3, 3721 XA, Bilthoven, 030-2213281, info@mettavihara.nl, www.mettavihara.nl — Onderdeel van de Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde. Wil meditatie, boeddhisme en stilte een plek geven in de huidige westerse samenleving. Organiseert jaarlijks ongeveer 20 retraites.

Internationaal Zen Instituut Nederland — Zen — Reggestraat 33, 3522 GM, Utrecht, 030-2545197, np@zeninstitute.org, www.zeninstitute.org, niet zeker of dit adres nog klopt

Zeeland

Naropa Instituut — Tibetaans — Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL, Cadzand, 0117 - 396969, naropa@tibetaansinstituut.org — Het Naropa Instituut is een meditatie

BOEDDHISTISCHE UNIE NEDERLAND (BUN)



De BUN is het samenwerkingsverband van in Nederland gevestigde boeddhistische gemeenschappen en groeperingen, die het boeddhisme in zijn algemeenheid, traditie overstijgend, als levensbeschouwelijke stroming vertegenwoordigt. Hierin doet ze ook dienst als de officiële gesprekspartner voor de Nederlandse overheid en andere maatschappelijke– en levensbeschouwelijke organisaties. De BUN is tevens het platform waar de verschillende boeddhistische tradities en groeperingen elkaar kunnen ontmoeten. 'De kunst is, om niet alleen met interesse te blijven kijken naar elkaar, maar vooral ook om vanuit die interesse met elkaar in gesprek te komen. Enkel zo kan er op een organische manier een samenwerking ontstaan tussen de verschillende tradities', zegt Varamitra, aftredend voorzitter van de BUN. Deze zich ontwikkelende samenwerking heeft er toe geleid dat de Boeddhistische Omroep Stichting (BOS) tien jaar geleden een omroeplicentie heeft verkregen en dat de BUN onlangs officieel is erkend door het Ministerie van Justitie. Daarnaast ondersteunt de BUN waar mogelijk, lokale initiatieven van boeddhistische gemeenschappen met raad en daad en is zij actief betrokken bij de interreligieuze dialoog en het verlenen van geestelijke verzorging aan gedetineerden. •

www.boeddhisme.nl

BOEDDHISTISCHE UNIE BELGIË (BUB)

De Boeddhistische Unie België (BUB) werd in 1997 opgericht en heeft als doel de boeddhisten te vertegenwoordigen en de belangen, de rechten en de integriteit van de verschillende boeddhistische tradities in België te beschermen. Verder is ze de officiële gesprekspartner bij de Belgische overheid en internationale organisaties. Van sangha's of plaatsen van beoefening die lid willen worden van de BUB wordt gevraagd te voldoen aan een aantal criteria: zo worden slechts verenigingen toegelaten zonder winstoogmerk [vzw of stichting, red.]. Als hoofddoel van de vereniging staat het beoefenen van de boeddhistische leer (dharma) centraal. De verenigingen moeten zich kunnen beroepen op authentiek lidmaatschap van een historisch boeddhistische traditie. Bovendien wordt gevraagd niet te beweren dat de eigen leer of praktijk superieur zouden zijn aan die van anderen. Iedere vorm van politieke of commerciële activiteit en met name iedere bekeringsijver worden vermeden in de geest van verdraagzaamheid en geweldloosheid. Vanwege zijn verkiezing als voorzitter van de Europese Boeddhistische Unie (EBU), draagt Frans Goetghebeur zijn BUB-voorzitterschap over aan Michel Depréay. •

CENTRUM BELICHT

Het Naropa Instituut

Een oase van rust



In ieder nummer laat *Vorm&Leegte* het licht schijnen op een boeddhistisch centrum — *place to be* — in Nederland of België.

Stel je voor... een open ruimte van 3,5 hectare met ruisende bomen, aan een verlaten polderdijk: het *Naropa Instituut*, boeddhistisch studie-, en retraitecentrum te Cadzand in Zeeuws-Vlaanderen.
'Een oase van rust', noemt **Lama Karta** het. Hier kan in de stilte van de natuur, de stilte in jezelf worden gevonden. Het is een goede plek om je voor korte of langere tijd uit de rumoerige wereld in retraite terug te trekken, om intensief bezig te zijn met studie, reflectie en meditatie. **Lama Karta**, **Lama Tashi Nyima** en **Lama Zeupa** zijn de drie lama's die de vaak meerdaagse intensieve cursussen leiden. Ook niet-boeddhisten kunnen deze cursussen volgen en de mogelijkheid tot het stellen van vragen wordt steeds geboden. Het *Naropa Instituut*, dat in het voorjaar van 2005 haar activiteiten startte, is onderdeel van de mandala van het *Tibetaans boeddhistisch instituut* te Huy (België) en behoort tot de Kagyu-traditie; een van de vier hoofdstromen van het Tibetaans boeddhisme. De woonunits zijn simpel maar doeltreffend uitgerust, veelal met eenpersoonskamers. De tempel is kleurrijk beschilderd en ingericht en biedt een gastvrije plaats om het onderricht te volgen, de rituelen bij te wonen of om te mediteren. Als een van de Lama's of monniken aanwezig is vinden er 's morgens en 's avonds puja-ceremonies plaats. Bij afwezigheid van hen worden er twee keer per week (dinsdag- en vrijdagavond) stille meditaties gehouden onder leiding van een student. De faciliteiten van het instituut kunnen ook door andere boeddhistische (of aanverwante) groeperingen worden gebruikt. Er is ruimte voor ongeveer negentig personen die volpension in het centrum kunnen verblijven. Er zijn meerdere zalen beschikbaar zodat grote en kleine groepen naar wens geaccomodeerd kunnen worden. U bent altijd van harte welkom als u eens wilt langskomen! •

Naropa Instituut, Vierhonderdpolderdijk 10, 4506 HL Cadzand. email: naropa@tibinst.org. Tel. 0117 - 39 69 69, ook voor het aanvragen van ons programmaboekje.
Info: www.tibetaans-instituut.org.

De rubriek Interactie biedt ruimte aan lezersreacties van maximaal 300 woorden. De redactie behoudt zich het recht voor ingezonden brieven in te korten. Stuur uw brieven naar: Vorm&Leegte, Postbus 61220, 3002 HE Rotterdam, of e-mail: redactie@vormenleegte.nl.
De redactie heeft de afgelopen tijd geen brieven mogen ontvangen, maar des te meer haiku's. Op deze pagina een selectie van de inzendingen, waarvoor hartelijk dank!

Albert van Uden

De geest zwerft maar rond
als de aarde door het al
als jij door mijn hart

Snel en onrustig
Wat een zwerver is de geest
Wees nu toch eens kalm!

Joke Eijgenraam

slak op een takje
in het water bij de bron
op zoek naar balans

spiegelverschijnsel:
spel van water met de zon
- inspiratiebron

Rob van Damme

paarden in de mist
weiland diffuus, kil en nat
een winterlandschap

Frans Muijzer

om bloed te horen
en je adem te voelen
moet je heel stil zijn

in stilte bijeen
kan soms meer verbroederen
dan een lang gesprek

overal is geluid
maar soms is er een gat
en dat heet stilte

Dhyan Jager

Blaadje in de wind,
danste in een zonnestraal;
ligt nu op de grond.

Lutje van Boxelaer

flonkerend ontstaan
bij het stappen door het gras
sterren in het wit

OPROEP!

Ook een haiku geschreven die je wilt delen met de lezers van *Vorm&Leegte*? Mail naar redactie@vormenleegte.nl

OPROEP!

De redactie is altijd opzoek naar originele foto's met een boeddhistische inslag. Vind je het leuk om met eigen werk in *Vorm&Leegte* te staan, stuur dan een link naar je website of een lage resolutie voorvertoning (tot maximaal 6 MB) aan beeld@vormenleegte.nl

FOTO: CHERI TAMMINEN

LOTUSBLOEM —

De lotusbloem is het attribuut van *Amitabha* dat afgebeeld wordt in drie stadia van groei; als knop, half open en helemaal open. De lotus staat voor de openheid en ontvankelijkheid van ons eigen hart, dat we door middel van meditatie en inkeer langzaam kunnen ontwikkelen. Het is een bloem die in modderige wateren groeit, langzaam boven het wateroppervlak komt met zijn witte zuivere knop en zich vervolgens opent tot een prachtige bloem. Het verwijst naar onze eigen spirituele ontwikkeling: wij zijn in staat om de modder te ontgroeien en het hart te openen als een lotus. De kracht en oefening van *Amitabha*, in dit westelijke rijk, zit in het ontwikkelen van verstilling waarin ons mededogend hart zich langzaam kan openen naar de wereld.

Benodigd materiaal:
A4 tekenpapier, passer, liniaal, tekenpotlood, kleurpotloden, gum.

1. Teken een cirkel met 8 cm in de passer.
2. Verdeel de cirkel in 4 delen met twee aslijnen en trek de lijnen iets buiten de cirkel door.
3. Markeer op de horizontale aslijn 5 1/2 cm aan beide zijden vanuit het midden.
4. Markeer op de verticale aslijn 5 cm aan beide zijden van het midden.
5. Teken de harten in (gebruik eventueel overtrekpapier om de twee helften gelijk te krijgen)
6. Trek de lijnen naar de markeerpunten op de horizontale aslijn.
7. Teken de lotusbladen om de harten heen.
8. Gum de hulplijnen weg, waarna je kunt inkleuren.

In het kleurvoorbeeld zie je meerdere lotusbladeren die je naderhand met kleur kunt toevoegen.

ONDERSCHEIDENDE WIJSHEID —

Een veel gebruikt versje uit de *Dhammapada* laat de oefening van *Amitabha* kernachtig zien:

In het geheel geen kwaad te doen,
het heilzame op zich te nemen,
het reinigen van het eigen hart/
de geest:
dat is de leer van de boeddha's.

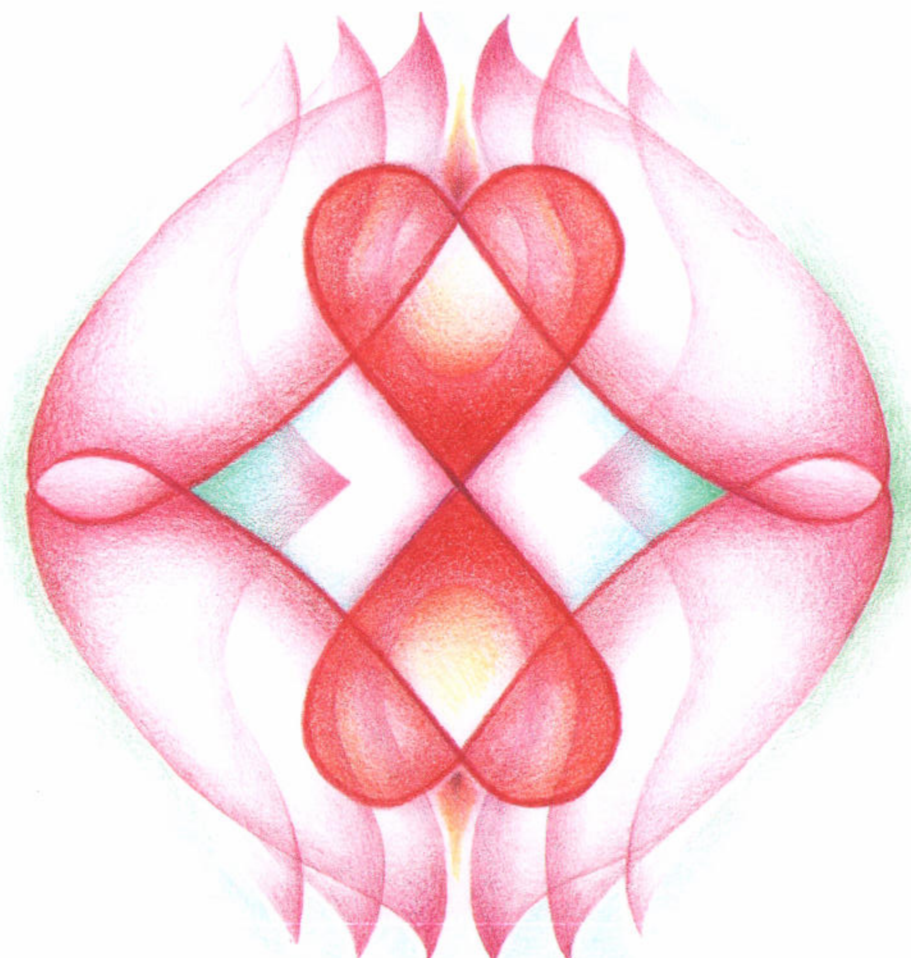
Hierin oefenen we ons in de onderscheidende wijsheid van *Amitabha*; leren onderscheid te maken in heilzame en onheilzame handelingen, gedachten en spraak waardoor we onze intenties zuiveren. In de mandalatekening openen twee lotussen zich waardoor het mededogend, open hart zichtbaar kan worden.

BOEDDHA AMITABHA —

Wijsheid: Onderscheidende wijsheid
Windrichting: Westen
Tijdstip van de dag: Zonsondergang avond
Kleur: Rood
Moedra: Meditatie moedra (dhyana moedra)
Attribuut: Lotus
Dier: Pauw
Element: Vuur
Vrouwelijke partner: *Pandaravasini*
Vergif: Begeerte

Corine de Jong is tekenlerares, auteur en medeoprichtster van Boeddhistisch centrum Haaglanden.

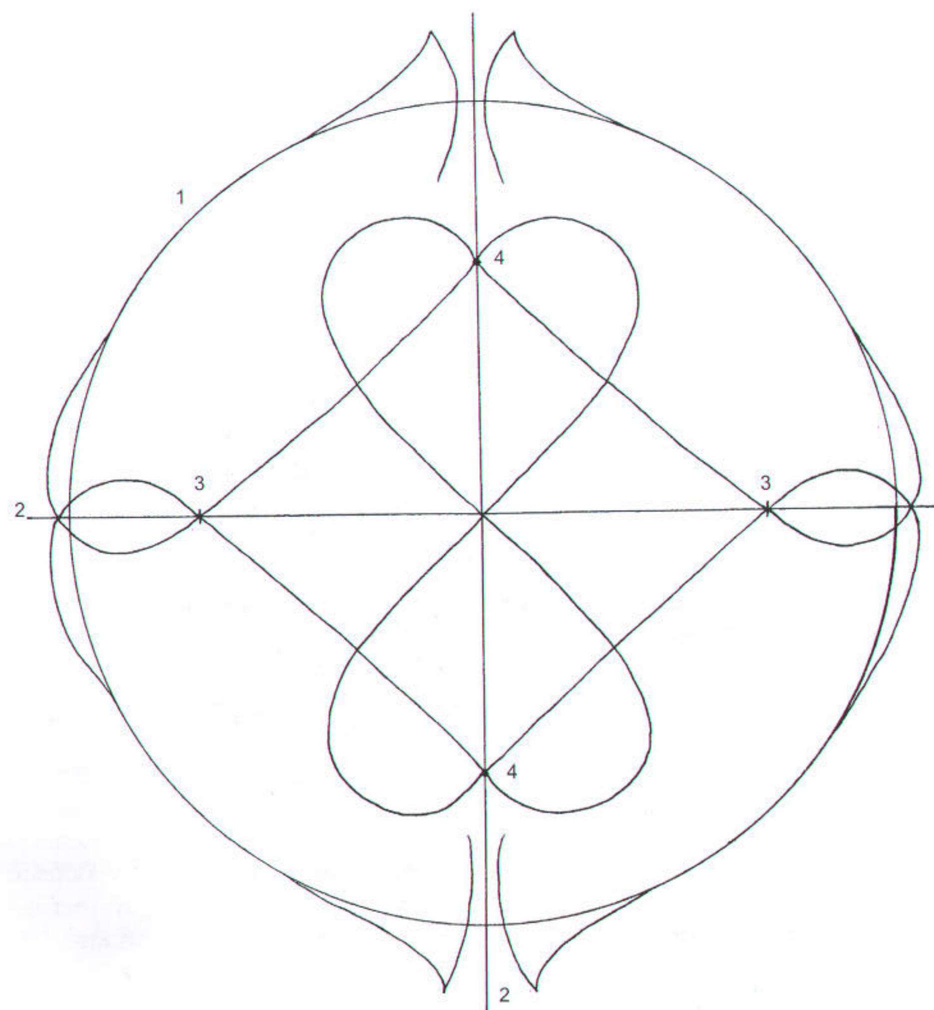
www.bchaaglanden.nl



Het **hart** van de lotus

Boeddhisme en mandala's vormen een bekende combinatie. Maar wat is de betekenis van de mandala en hoe kunnen we er zelf een maken? Cursusleidster Corine de Jong neemt ons mee op een innerlijke reis aan de hand van de attributen van de vijf mannelijke boeddha's. Wij wensen je veel tekenplezier en inspiratie voor meditatie!

Corine de Jong



De mandala van de vijf boeddha's is een symbolische voorstelling waarin vijf mythische boeddha's afgebeeld zijn. De mandala staat voor heelheid en de perfectie van het boeddhaschap en wordt gebruikt als meditatie-object. In het hart bevindt zich *Vairochana* met daaromheen, op de kardinale punten, de vier boeddha's *Akshobya*, *Ratnasambhava*, *Amitabha* en *Amoghasiddhi*. De vier poorten - op de kardinale punten - geven toegang tot het centrum van de mandala, waar alle wijsheid verenigd is. We zijn de meditatie op de mandala van de vijf boeddha's begonnen in het oosten bij boeddha *Akshobya*. De innerlijke reis beweegt zich langs de windrichtingen, waarmee de vijf boeddha's verbonden zijn.

BOEDDHA AMITABHA —

In de rondgang van de mandala van de vijf boeddha's zijn we nu aangekomen in het westen, bovenin de mandala. Na het warme zuiden achter gelaten te hebben, het rijk van boeddha *Ratnasambhava*, komen we bij het moment van de zonsondergang. Het zonlicht neemt af, een moment van inkeer. Boeddha *Amitabha* is verbonden met de avond en heeft de dieprode kleur van de zonsondergang. Hij zit in meditatiehouding, zijn handen in de *dhyana moedra*, vaak ook met de ogen gesloten.

Meditatie in de organisatie

'Denken brengt je van A naar B
en niet denken brengt je overal.'
— *Einstein*

Lizelotte Smits

Werkgevers zijn geïnteresseerd in nieuwe instrumenten om werknemers gezond en weerbaar aan het werk te houden. Gezien de huidige arbeidsmarktproblematiek en het feit dat werknemers langer door moeten werken, zijn ze bereid te investeren in innovatieve arbeidsvoorwaarden die het welzijn van werknemers bevorderen. Maar ze zijn huiverig om aan meditatie of mindfulness te beginnen. De weerstand zit vooral in het onbekend zijn met mentaal gezondheidsmanagement. Mediteren en zakendoen gaan niet samen, is de gedachte. Drempelvrees en de angst om voor zweverig en soft versleten te worden in een wereld waar harde cijfers bepalen of je van waarde bent voor de organisatie, zorgen ervoor dat meditatie of mindfulness op de werkvloer niet wordt nagestreefd. Het wordt vooralsnog gezien als een kostenpost in plaats van een aantrekkelijke arbeidsvoorwaarde die werknemers weerbaar maakt. Ook het feit dat het om een langetermijninvestering gaat, daar waar snelle resultaten de norm zijn, zorgt voor een schijnbaar onneembare drempel.

STILTERUIMTE —

Veel werkgevers zijn wel bereid om een workshop aandachtstraining (korte termijn) mogelijk te maken bij wijze van teambuilding. Maar daarmee doe je aandachtstraining geen recht. Het zou onderdeel van de bedrijfscultuur moeten worden wil het werkelijk doeltreffend zijn. Dat betekent dat je als werkgever tenminste een stilteruimte inricht, een professionele training mogelijk maakt en (bij voorkeur) twintig minuten tijd beschikbaar stelt, om in werktijd met collega's te kunnen mediteren. Op die manier maak je als werkgever zichtbaar dat je waarde toekent aan het welbevinden van je werknemers.

TWINTIG MINUTEN —

Steeds meer werkgevers raken overtuigd van het positieve effect van meditatie en mindfulnesstrainingen, maar die twintig minuten in werktijd stuiten nog altijd op grote weerstand. Er worden lijstjes naar boven getoverd waarin het kostenaspect zichtbaar wordt gemaakt in tijd: twintig minuten per dag, per week, per maand, kost ons... per jaar! Vaak vraagt men om een businesscase. Inmiddels heb ik er een, maar ik voeg eraan toe dat ze een geweldige kans krijgen hun eigen businesscase te zijn: doe een onderzoek in de vorm van een nulmeting en een eindmeting, het levert belangrijke informatie op. Dat hebben we in de sector Welzijn en Maatschappelijke Dienstverlening ook gedaan. We deden een 'pilot' van zes maanden waaruit een paar belangwekkende resultaten bleken: allereerst waardeerden de deelnemers de meditatietraining met een 7.7 als zeer positief. Samen mediteren met collega's werkte bovendien verbindend. Een manager liet weten dat hij zich ongemakkelijk voelde om samen met het personeel te mediteren. Het feit dat hij zich daar bewust van werd leverde op zich al veel op. Deelnemers ervoeren verbeteringen in concentratie, (zelf)bewustzijn, mentale conditie, werktevredenheid en vitaliteit. Wat ook als zeer waardevol werd ervaren was het individuele gesprek met de trainer als onderdeel van de cursus. Deze vorm van persoonlijke coaching is een grote toegevoegde waarde voor het individu én de organisatie.

FORMULE —

Uit de pilot kwam de volgende 'formule' naar voren: een training moet in ongeveer drie aaneengesloten maanden afgerond zijn. Na de training eens in de drie maanden mediteren met de leraar. Een cd met een geleide meditatie werkt ondersteunend. Men moet beschikken over meditatiematten en kussens of bankjes.

Mindfulness of meditatie op de werkvloer is een langetermijninvestering, hetgeen indruist tegen de natuurlijke drang van managers om werknemers zo snel en goedkoop mogelijk van A naar B te leiden om hun doel te bereiken. Maar zoals Einstein al zei: denken brengt je wel van A naar B, maar niet denken brengt je overal. Van mediteren word je een beter mens, een betere werknemer, een betere werkgever. Allemaal waarden die lastig in geld zijn uit te drukken, maar uiteindelijk levert het ook nog een beter presterende organisatie op.

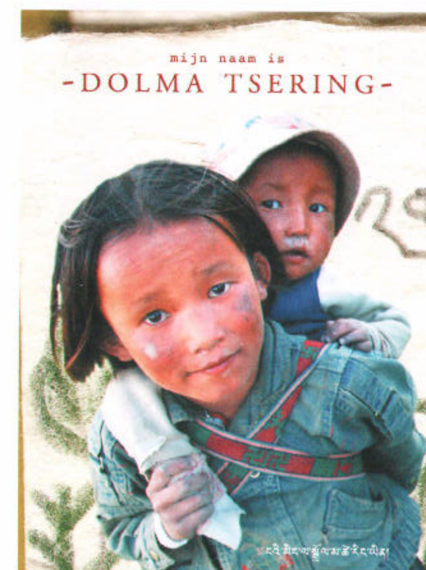
TIP: Brigitte van Baren en Jef Boeckmans, *Met aandacht leven en werken. Meditatie in de organisatie*, Asoka, 2008.



Lizelotte Smits is bestuurder bij CNV Publieke Zaak. Haar werk bestaat uit het afsluiten van cao's. 'Spiritualiteit en werk' is een belangrijk thema in haar werk. Lizelotte beoefent zelf zenmeditatie.

'De enige adequate respons is volledig lief te hebben en beseffen dat we een kostbaar, kort leven hebben.'





moesten over de Himalaya. Ze hadden het daarbij heel koud omdat er op die berg altijd sneeuw ligt. Uiteindelijk kwamen ze in India aan. Dolma kan daar weer naar school gaan. Maar ze zorgt ook voor haar broertje. Hij mist zijn ouders heel erg. Dat lijkt me ook het allerergste van hun situatie, dat ze niet met hun vader en moeder samen zijn. Het boek is geschreven voor jongere kinderen, het is eigenlijk meer een prentenboek met tekeningen van Tibetaanse kinderen. Toch vond ik het mooi om te lezen en het heeft me ook wel aan het denken gezet over hoe kinderen die gevlucht zijn leven. (Carlijn Borsboom, 13 jaar)

Hans Reddingius, met Zen-Zien-Tekeningen van Leo van Vegchel
VLIEGEN OP DE RIJST; EEN INTRODUCTIE IN DE HAIKUWERELD
A3, 2008, €12,50

Het boek begint vrijwel meteen met een haiku die een verwijzing legt naar de titel

Ho! mep de vlieg niet
Die zijn handjes wringt,
Die zijn voetjes wringt.

Als je beter kijkt, zegt Reddingius, zie je het kleine kwetsbare wondertje van deze vlieg, een levend wezen, net als jij. Dit gedicht werd geschreven door de Japanner Issa, die blijkbaar vaker in zijn werk uiting gaf aan zijn mededogen met wat klein en weerloos is. Dit heeft ongetwijfeld te maken met zijn boeddhistische levensovertuiging, aldus de auteur. Van de vorm van een haiku, een Japanse gedicht, geschreven in drie regels van vijf, zeven en vijf lettergrepen, wordt hier al meteen afgeweken en zo zal het vaker voorkomen in dit fraaie boek.
Duidelijk is in elk geval dat dit boek vol staat met staaltjes van tere poëzie, afkomstig van Nederlandse, Belgische en Japanse dichters, die vaak vergezeld gaan van de tekeningen van zen-ziener Leo van Vegchel. De overeenkomst tussen de gedichten en de tekeningen is duidelijk: in beide gevallen is er sprake van aandacht voor de schoonheid van het kleine, alledaagse,

Vliegen op de rijst
Een introductie in de haikuwereld



HANS REDDINGIUS

Met Zen-Zien-Tekeningen van Leo van Vegchel

in precies het detail. Voor liefhebbers die zelf aan de slag willen worden er allerlei oefeningen en adviezen gegeven om met deze zenkunst een vliegende start te maken. Zet je zintuigen open en geniet van

Hij snoeit de buxus
op zijn eerste pensioendag
tot een teddybeer

(W)

De boekenrubriek staat onder redactie van Michel Dijkstra.

SIGNALEMENTEN

Dalai Lama, Paul Ekman
EMOTIONEEL BEWUSTZIJN
Over het bereiken van psychologisch evenwicht en compassie.
Uitgeverij Nieuwezijds, 2008, €19,95

Paul Ekman is een belangrijk onderzoeker op het gebied van emoties. Al bij zijn eerste ontmoeting met de Dalai Lama voelde hij een sterke verbondenheid met de Tibetaanse geestelijk leider. Op zijn verzoek werden er enkele gesprekssessies tussen hen beiden georganiseerd. Dit boek is daar de weerslag van: een boeiende ontmoeting tussen westerse wetenschap en boeddhistische inzichten.

Michael Braungart & William McDonough
CRADLE TO CRADLE
afval = voedsel
Search Knowledge, 2008, €19,90

'We moeten niet minder produceren, maar juist meer!' Zo luidt de opvallende boodschap van chemicus Michael Braungart en architect William McDonough. In hun pamflet *Cradle to cradle* roepen ze designers op om uitsluitend 'intelligente' producten te ontwerpen. Deze producten zijn gemaakt van materialen die eindeloos recyclebaar zijn. Op die manier produceren we minder afval en houden we het milieu in stand (zie lezersaanbieding elders in dit blad p. 38).

BOUWEN AAN EEN DUURZAME ECONOMIE
Uitgave van het Vlaamse Departement van Economie, Wetenschap en Innovatie, 2008
www.ewi-vlaanderen.be

Duurzaamheid is het sleutelwoord van de toekomst. Tenminste, als we een uitgave van het Vlaamse EWI mogen geloven. Nu de wereldbevolking enorm toeneemt, de traditionele energiebronnen opraken en klimaatveranderingen aan de orde van de dag zijn, is het tijd om te investeren in een nieuwe economie. Gelukkig houden veel bedrijven 'met een visie' en 'met een neus voor zaken' zich met deze gewichtige problematiek bezig.

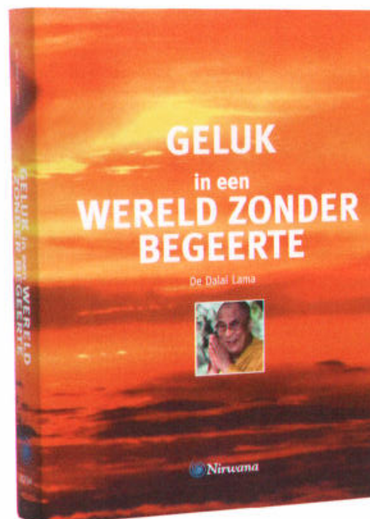
Jan den Boer
JONGE DENKERS OVER GROTE RELIGIES: BOEDDHISME
Kok ten Have, 2008, €15,-



Wat zijn de drijfveren en denkbeelden van Nederlanders die christen, moslim, jood, hindoe of boeddhist zijn? Dat is de kernvraag waar de jonge denkers uit de serie *Jonge denkers over grote religies* zich mee bezighouden. Deze serie bestaat uit zes delen; naast de vijf wereldreligies komt ook de 'nieuwe spiritualiteit' aan bod. Jan den Boer schreef het deel over boeddhisme. Het was niet de bedoeling van Den Boer om een volledig overzicht te geven van boeddhistisch Nederland. Ook ging het hem er niet om het boeddhistisch gedachtegoed te verhelderen. Hij wilde enkel weten hoe mensen in hun dagelijks leven praktische invulling geven aan het boeddhisme.
In de wijze waarop hij verslag doet van zijn bevindingen toont Den Boer zich sympathiek tegenover het boeddhisme maar hij blijft ook kritisch en op afstand. Dat levert geregeld een verfrissend relativerende kijk op. Het meest nadrukkelijk komt dat tot uiting in het interview dat Den Boer heeft met Jonathan Silk, sinds 2007 hoogleraar boeddhisme in Leiden. Hij is een groot deskundige op het gebied van de boeddhistische teksten en geen praktiserend boeddhist. Hij meent dat veel Nederlanders een te romantisch beeld van het boeddhisme hebben met boegbeelden als de altijd glimlachende Dalai Lama en Thich Nhat Hahn. Ook vermoedt hij dat voor het boeddhisme zoiets geldt als: wat anders of exotisch is, is interessanter. Het idee van onthechting is ook in het protestantisme te vinden en compassie komt ook tot uiting in de persoon van een katholieke non als moeder Theresa. Wat dat betreft heeft het boeddhisme, volgens Silk, niets nieuws te bieden. (PB)

Dalai Lama
GELUK IN EEN WERELD ZONDER BEGEERTE
BZZTôH, 2008, €14,94

Voor diegenen die denken een boek aan te schaffen met de Dalai Lama als auteur op de cover komen bedrogen uit. Strikt genomen is het boek samengesteld door Gabriel Lafitte en Alison Ribush. Van de vijf hoofdstukken is alleen hoofdstuk 3 uitgesproken door Zijne Heiligheid. Van de tweehonderd pagina's uit dit klein formaat boek zijn daarom slechts vijfenveertig min of meer aan ZH toe te schrijven. Dit hoofdstuk bevat namelijk de voordracht die hij in 2002 in Australië hield over geluk in een materiële wereld. De eerste twee hoofdstukken zijn een inleiding tot de principes van het boeddhisme en een historisch overzicht van enkele Dalai Lama's. De laatste twee hoofdstukken beschrijven o.a. de vier edele waarheden en een korte beschrijving van het boeddhisme in Australië en Nieuw-Zeeland. Voor de lezers die al een of meerdere boeken van (of over) ZH gelezen hebben, voegt dit boek niets nieuws toe. Voor anderen is het een mooie, beknopte inleiding in zowel het (Tibetaans) boeddhisme als de persoon en het gedachtegoed van de Dalai Lama. (WS)



Tenzin Norbu
MIJN NAAM IS DOLMA TSERING EN DIT IS MIJN VERHAAL
Tibetaans Vlaamse Vluchtelingenkring, 2008
Boek en bijbehorende cd kunnen online worden besteld via www.tibetwinkel.nl, bij de *Tibet Support Groep* of via de *Tibetwinkel* aan de Spuistraat 185 a in Amsterdam.
Boek €15,-, CD €12,50. Gezamenlijk te koop voor €25,-.

In mijn vorige klas zat een meisje dat uit haar geboorteland was gevlucht. Ze woont nu in Nederland in een asielzoekerscentrum, samen met haar moeder. In het boek *Mijn naam is Dolma Tsering* gaat het ook over een meisje dat is gevlucht. Maar haar ouders zijn niet meegegaan. Die wonen nog in Tibet. Dolma is samen met haar broertje Lodoe door een vriend van hun ouders naar India gebracht. Dolma's ouders vonden het niet meer veilig in Tibet. Tibet is door vreemde soldaten bezet. De tocht naar India was lang en gevaarlijk. Dolma en de andere vluchtelingen

Wat **boeddhisten** leren over **liefde en relaties**

Hoe kan het toch dat zoiets moois als de liefde voor je partner, kind, ouders of vrienden vaak zo gecompliceerd is? Drie boeddhistische leraren (Sylvia Boorstein, John Tarrant en Polly Young-Eisendrath) uit verschillende tradities, geven hun visie op de moeilijke kanten van liefhebben en hoe we daar mee om kunnen gaan.

SYLVIA BOORSTEIN **WIJ ZIJN ALLEN REIZIGERS**

Het is makkelijk om geïrriteerd te raken, vooral tegenover onze geliefden. Ik heb al zesenvijftig jaar een hechte relatie, waarvan drieënvijftig getrouwd. Soms maakt mijn man een stomme opmerking die mijn gevoelens kwetst, hij heeft het niet in de gaten en banjert gewoon door. Ik kan me ergeren en een rotgevoel hebben. Ik straal dan uit dat ik me rot voel, maar nog steeds heeft hij het niet in de gaten. Het valt hem niet eens op dat er iets gebeurd is, hij gaat gewoon door met zeggen wat hij zegt, doen wat hij doet. Dus denk ik bij mezelf: ik ga niets terug zeggen. Ik ga naar mijn kantoor. Ik ga naar binnen en raak nog wat meer opgewonden, omdat hij het nog steeds niet in de gaten heeft. Ik besluit daarom niet die lekkere maaltijd te koken waar hij zo dol op is!
Op zeker moment zie ik misschien in dat de geest op wraak zint. Het kan even duren voordat ik het door heb, maar als ik oplet zie ik uiteindelijk de waarheid ervan in. De waarheid is dat ik op wraak zin. Dat is dom, onvaardig gedrag, want het verergert mijn ongenoegen. Ik voelde me om te beginnen niet goed en nu heb ik het aanvullende probleem van een wraakzuchtige geest, hetgeen het nog pijnlijker maakt. Als ik het mezelf toesta, kan ik zien dat hij eigenlijk van me houdt en alleen maar iets stoms zei, omdat hij niet oplette. Al die andere troep is geklets dat ik heb opgespaard om te bewijzen dat hij niet van me houdt. Ik heb een fabeltje verzonnen en mezelf er toen bang mee gemaakt.

ONVOORWAARDELIJKE LIEFDE —

De negende tak van het achtvoudige pad is relaties, en het pad is *metta*, de beoefening van liefdevolle vriendelijkheid. Liefdevolle vriendelijkheid is eigenlijk oplettendheid, de waarheid vertellen over wat er werkelijk aan de hand is. Een manier waarop we dit kunnen beoefenen is door op de inademing te zeggen: 'Moge ik dit moment volledig ervaren' en op de uitademing 'Moge ik het ontmoeten als een vriend'. Probeer dat en kijk hoe het voelt. Wanneer we het moment volledig ervaren, in relaties, als een vriend, dan combineren we oplettendheid en liefdevolle vriendelijkheid. We houden op fabeltjes te verzinnen over wie wat heeft aangedaan.
Het boeddhisme is erg optimistisch over het menselijk vermogen tot liefde, over het potentieel van wat we met liefde kunnen doen. We kunnen liefde ontwikkelen die standvastig en universeel is, maar we ontwikkelen het niet omdat we onszelf zo forceren totaal lief te hebben. Het is meer dat we ontdekken dat onvoorwaardelijk liefhebben de grootste bron van vreugde is en dat iedere aarzeling of onderbreking in die liefde tot verlies leidt. Door terughoudende gedachten te hebben als: 'ik zou echt van je houden als je jouw aandeel ▸

Vertaling Bert van Baar.
Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Shambhala Sun*, november 2008 (p. 40-47).


FOTO: CARACTERDESIGN

in het huishouden zou doen, of als je maar dít of dát zou doen', zijn wij zelf de verliezer. Boeddhisme vertelt ons dat – ondanks alle moeilijke omstandigheden waarin we terechtkomen – we een standvastige liefde voor alle wezens kunnen hebben. Voor de meeste mensen die de dharma beginnen te beoefenen voelt dit soort liefde goed. Het voelt goed voor hen wanneer ze zich beginnen te realiseren dat deze wereld alleen problematisch is wanneer we aarzelen lief te hebben.

IRRITATIE EN BEHOEFTEN —

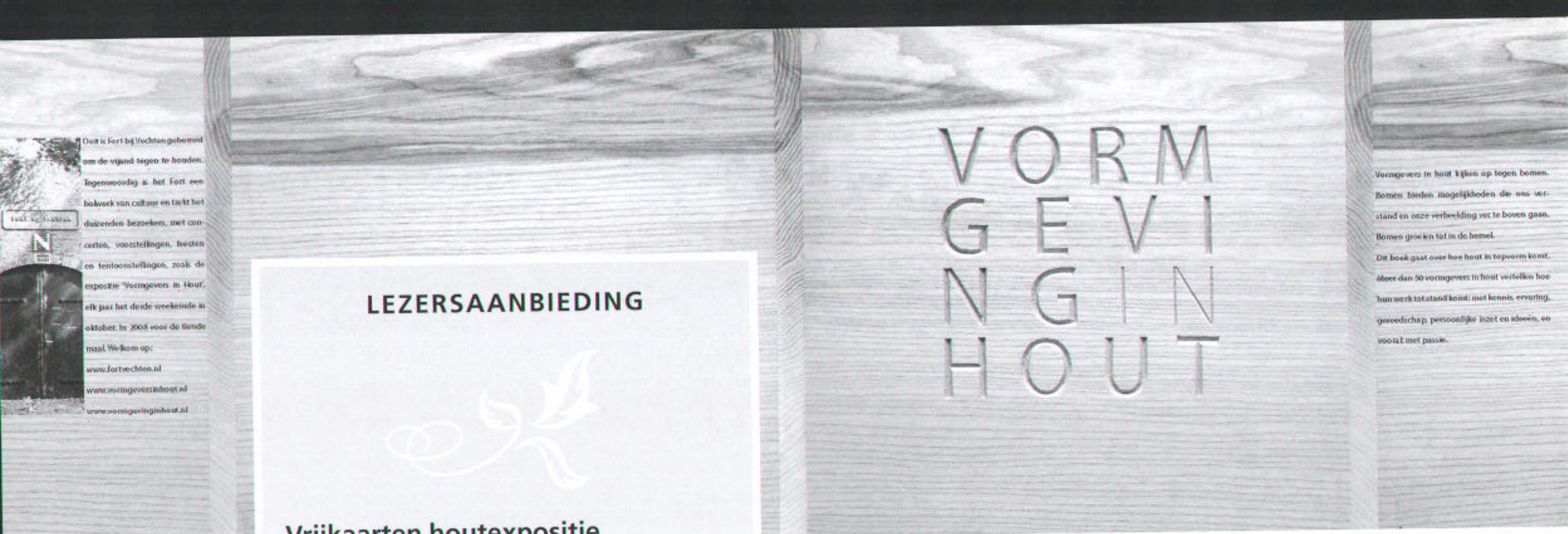
Er is een mooi gezegde van wijlen Nyanaponika Thera, een prachtige in Duitsland geboren leraar in opmerkzaamheid, die naar Sri Lanka ging en als monnik werd ingewijd. Thera sprak over 'een liefde die alle menselijke wezens omarmt, in de wetenschap dat we allen reizigers zijn in deze ronde van bestaan en allemaal dezelfde wetten van het lijden ervaren'.
Deze zin is zo ontroerend, omdat ik het moment volledig en als vriend kan omarmen, als ik kan zien dat de persoon die me irriteert – net als ik – eenvoudige behoeften heeft. Degene die me zo irriteert wil ook zijn leven leiden zonder al te veel lijden. Deze persoon lijdt, net als alle mensen, op dezelfde wijze als ik dat doe: dingen gaan niet zoals we zouden willen. Dingen die dierbaar zijn blijven niet voor eeuwig. Alles verandert. Zij zijn 'reizigers in deze ronde van het bestaan' en zij lijden net als ik.
Er is een uitspraak van de Boeddha die het hebben van een relatie lijkt te ontmoedigen. De Boeddha zei, dat alles wat ons dierbaar is pijn veroorzaakt. Dat sprak me niet aan toen ik dat aan het begin van mijn beoefening las, maar na een tijdje besefte ik dat het gewoon de waarheid is. Het betekent niet dat we geen relaties moeten aangaan. Het betekent ook

CRADLE 2 CRADLE

TOM HANNES

OH! WAT EEN LEUK MEDITATIE-PLEKJE!

OH! WAT EEN LEUK MEDITATIEPLEKJE!



LEZERSAANBIEDING



Vrijkaarten houtexpositie

Annette van Citters is een van de 200 vormgevers in hout die heeft meegedaan aan de jaarlijks terugkerende houtexpositie op Fort bij Vechten (www.vormgeversinhout.nl). De organisatie van de tentoonstelling stelt in samenwerking met *Vorm&Leegte* vrijkaarten ter beschikking voor de eerstvolgende **tentoonstelling op 17 en 18 oktober 2009**. Wilt u voor een **vrijkaartje** in aanmerking komen, mail dan **vóór 15 april redactie@ vormenleegte.nl**. Vergeet niet uw naam, adres en woonplaats te vermelden. Onder de inzenders worden 25 vrijkaarten verloot. Na 16 april krijgen de inzenders bericht. De winnaars krijgen ruim van tevoren de vrijkaarten thuisgestuurd.

weet nooit van tevoren waar je je inspiratie vandaan haalt, dat kan de meest simpele abri zijn. In een museum kijk ik vaak als eerste naar de muur, vloer en vitrine, en daarna pas naar de tentoonstelling zelf. Mijn uitgangspunt is altijd het functionele van iets en ik voeg daar het visuele aan toe. In Engeland ben ik als een van de eerste ontwerpers begonnen om plaatmateriaal van bamboe, meestal in combinatie met hout, te verwerken. Bamboe is vrij neutraal en heeft een warme uitstraling. Het groeit in vijf jaar en is daardoor milieuvriendelijk. Ik werk graag met hout omdat het zowel hard als zacht is. Het mannelijke en vrouwelijke aspect vind je er in terug.'

GEHECHTHEID —

'Er zijn mensen die om de paar jaar hun interieur vernieuwen. Ze gooien er alles uit, zelfs een bank van twintig mille van nog geen drie jaar oud. Dan ben ik blij dat ik boeddhist ben, daarover geen zorgen heb en gelukkig ben in de matigheid die ik probeer te betrachten. Dat geeft mij meer rust. Helemaal bezitloos zou ik niet kunnen leven. Goed, praktisch gereedschap zal ik altijd blijven kopen. Gehechtheid is een zwaar onderwerp. Door de recessie ben ik bijvoorbeeld anders gaan denken over bezit, zoals mijn eigen, ruime huis in Amsterdam. Als ik kleiner zou moeten gaan wonen wordt dat een goede les in het loslaten. Ook van een aantal prototypes die nu mijn huis sieren.'

IKEA —

'Ik werk vrijwel alleen, heb geen personeel op wie ik mijn boeddhistische ideeën kan loslaten. Maar ik behartig de belangen van mijn klanten beter dan de mijne. Ik ben altijd eerlijk tegen ze, ook al verkoop ik daardoor minder. Als ik denk dat mijn meubels niet in die omgeving passen adviseer ik ze naar een winkel zoals Ikea te gaan, of hun bestaande tafel zelf op te pimpen. Dan zijn zij en ik beter af.'

KARMA —

'Mijn toekomstige levens zijn erg belangrijk voor me. Door mijn vrijwilligerswerk - ik maak onder meer meubels voor boeddhistische centra - probeer ik zoveel mogelijk goed karma te verzamelen, zodat een goede wedergeboorte tot de mogelijkheden behoort. In het doen van mijn boeddhistische oefeningen, die natuurlijk ook in het teken staan van een waardevol toekomstig leven, vind ik mezelf vaak wat lui. Plezierige maar tijdverslindende sporten, zoals golfen, creëren elk jaar weer dat spanningsveld: zeg ik het lidmaatschap op of niet, om me meer te wijden aan boeddhistische oefeningen en reflectie... Dat gaat wat moeizaam. Ik zou meer geduld moeten ontwikkelen, daar zou ik zelf - maar ook mijn omgeving - baat bij hebben.'

HUISALTAAR —

'Ik vind het geweldig om als meubelmaker en ontwerper voor boeddhistische leraren of- centra mooie dingen te mogen maken. Beide vestigingen van het Maitreya Instituut zijn nu al redelijk voorzien van door mij gemaakte altaren, tronen en meubels. Maar ik ben altijd bereid om mijn kennis, expertise en tijd beschikbaar te stellen voor andere dharmacentra. Zoals een ander in de tuin werkt of thangka's maakt. Geven waar ik goed in ben geeft mij een goed, nuttig gevoel. Voor boeddhisten zou ik altaartjes kunnen maken. Maar dat is een specifieke en daardoor beperkte markt. Zelf ben ik erg trots op mijn huisaltaar en zit daar met genoegen elke ochtend voor.' •

Meer informatie: www.vancitters.nl

Joop Hoek is journalist en freelance medewerker van *Vorm&Leegte*.

niet dat je geen dingen moet hebben die je dierbaar zijn. Het betekent, dat we – in dit leven van verandering – alles zullen verliezen wat ons dierbaar is. Alles zal veranderen. Het zal niet zijn wat het was, of het zal niet langer zijn wat we wilden, of we houden op ervan te houden en dan voelen we ons er slecht over, of we houden er zoveel van en dan gebeurt er iets mee en het zal niet langer voor ons beschikbaar zijn, ga zo maar door. Dit leven is vol gewend raken aan verlies. De enige adequate respons is volledig lief te hebben en beseffen dat we een kostbaar, kort leven hebben. Het onderricht dat leert dat alles wat ons dierbaar is pijn veroorzaakt, heeft me geholpen meer duidelijkheid te krijgen over hoe relaties als beoefening te gebruiken. Het helpt me herinneren niet mijn dagen te verkwisten met het koesteren van grieven of wrok en mij afstandelijk te gedragen. Dat zou een scheur veroorzaken in die standvastige, universele liefde, die zo vreugdevol is.

JOHN TARRANT **NIET WETEN IS HET MEEST INTIEME**

Meditatiebeoefening is een manier om je leven volledig zonder terughouding te leven. Wanneer je mediteert – je zit en merkt op, zonder beoordeling hoe het met je gaat – ben je aanwezig in je leven. Het is genoeg hier op deze planeet te zijn, een moment van aanwezigheid te ervaren, om daarmee volledig eer te bewijzen aan het geschenk van het leven. En het is werkelijk een geschenk dat je gewoon wordt gegeven. Je hoeft er niet om te vragen. Als we niet komen opdagen voor ons eigen leven, dan neigen we ertoe andere mensen te vragen de stukjes op te vullen waar we niet aanwezig zijn. Dat is een zware klus voor hen. Liefde begint dus met aanwezig zijn. Beoefening helpt daarbij. Het is een manier om de moeilijke, pijnlijke stukken niet uit de weg te gaan. Het is ook het niet ontwijken van de schoonheid en het mirakel van het leven, het wonder van ons vermogen met anderen verbonden te zijn. Daar begint liefde.

'Wat als het feit dat jij van mij verschilt een poort is in plaats van een obstakel?'

RELATIES ZIJN GEEN HANDEL —

Soms maken we echter een fundamentele fout. Dan hebben we het idee dat een relatie als een machine is, eentje die we kunnen repareren met de juiste olie of door een paar raderen te vervangen. Of we denken dat een relatie een optelsom is van goed en kwaad, van wat we wel en niet krijgen.
Wanneer we naar andere mensen gaan kijken als een geschenk, helpt dat ons, niet in deze valkuilen te stappen. Mijn tienerdochter ligt me na aan het hart. Je merkt met een kind dat je aanwezig bent zonder veel terug te verlangen. Het is geen uitwisseling van geef dit, krijg dat. Zo kan het in al onze relaties gaan, met geliefden, leraren, vrienden enzovoorts. Relaties zijn geen handel. Het woord *bodhichitta* geeft uitdrukking aan de wens je hart en geest te openen, omdat het goed voor de wereld is – niet alleen voor ons (hoewel het ook goed voor ons is). Bodhichitta is niet esoterisch; het is een fundamentele menselijke ervaring. Het is onderdeel van de natuur van de geest.
Een relatie staat niet los van onze spirituele beoefening. We zijn betrokken in een relatie, omdat we op het pad zijn. We hebben een beoefening en op de een of andere manier is onze relatie onderdeel van onze beoefening geworden. Het is niet dat ding daar wat me gelukkig maakt, zodat ik hier kan beoefenen. Het is niet het andere ding dat de huur betaalt en zorgt dat ik aan mijn trekken kom. Het is onderdeel van de beoefening.

DE LIEFDESBOOG —

Er is een lange boog naar liefde, net zoals er een lange boog naar het hebben van een spirituele beoefening is. Wanneer je op die lange boog bent, zeg je niet: 'Ik probeerde eens te mediteren en kreeg niet wat ik wilde, dus is het niet goed voor me.' Als je een spirituele beoefening in je leven hebt, dan ben je aanwezig in je leven. Als je geest rusteloos en ongemakkelijk is, ben je aanwezig bij je rusteloze en ongemakkelijke geest. Als je stopt ertegen te vechten, ophoudt te denken dat het anders zou moeten zijn, als je een beetje een opening ▸

toestaat – zelfs gewoon een beetje compassie te hebben voor je onvermogen compassie te hebben – zal de ezel beginnen huiswaarts te keren. Je hoeft hier niet goed in te zijn. Je moet je er gewoon een beetje op richten en het zal beginnen je te leren en geschenken te geven. Het is veel beter een spirituele beoefening slecht te doen, dan het niet te doen. Het is in feite veel beter een spirituele beoefening werkelijk slecht te doen dan goed, want als je het slecht doet zal je waarschijnlijk iets leren, zolang je ermee doorgaat het te doen.
Een tijdje geleden lag mijn moeder op sterven. Ik ging naar het ziekenhuis, hield haar hand vast, en zat met haar. De volgende ochtend leefde ze nog steeds, dus deed ik hetzelfde. Ondertussen onderhandelden mijn zusters met de verpleegsters over zuurstofniveaus, mijn vader probeerde mijn moeder aan te moedigen in deze wereld te blijven, voor hem te eten ('Kan ik je verleiden met een lepel van deze pudding, Allison?'), en mijn moeder weerde hem af met knoflook en kruizen. Ik had echter niets te doen, geen speciale taak, en dat was waarschijnlijk goed. Ik bemerkte dat het heel pijnlijk werd wanneer ik wilde dat iemand in de kamer anders was dan hij of zij was. 'Pa, doe even rustig, ze is stervende, ze wil niet eten.' Of 'Mam, hij houdt gewoon van je en probeert behulpzaam te zijn en waarschijnlijk is het goed als je wat eet.' Of 'Meiden, jullie kunnen ontspannen, zuurstof gaat haar nu niet helpen.' Ik had al die laten-we-de-wereld-verbeteren-gedachten, maar bemerkte dat wanneer ik er niet in meeging, alles vreedzaam was. Mensen deden wat ze deden omdat ze daar behoefte aan hadden. Wie ben ik te weten wat zij zouden moeten doen? Het was prachtig te waarderen hoezeer zij om elkaar gaven.

'Ik zou meer geduld moeten ontwikkelen, daar zou ik zelf – maar ook mijn omgeving – baat bij hebben.'

'Voordat ik meubelmaker werd, werkte ik als informatie-analist en adviseur. Het was leuk werk, ik houd van het oplossen van problemen en het werken met computers. In 1992 ben ik een jaar gaan reizen door Zuidoost-Azië. Daar werd mijn interesse in het boeddhisme gewekt, dat ik toen al zag als een soort mindtraining, om aan jezelf te werken. Ik denk dat dat voor iedereen altijd nuttig en leerzaam is. Weer terug in Nederland ben ik bij het *Maitreya Instituut* in Emst begonnen met het studieprogramma. Ik ben er nu nog steeds actief als vrijwilliger.'

EIGEN BAAS EN GELUKKIG —

'Toen ik terug kwam van die reis dacht ik, nog vol van boeddhistische indrukken: wat wil ik nou eigenlijk? De adwieswereld had afgedaan; ik was nooit goed geweest in politieke spelletjes en het boeddhisme wierp een ander licht op de overdaad, de lease-auto en het snelle geld. Ik was altijd al handig en creatief, en heb toen gekozen voor de opleiding meubelmaker aan het *Hout- en Meubileringscollege* in Amsterdam. Daarna studeerde ik twee jaar bij het *Parnham College* van John Makepeace in Groot-Brittannië. Sinds 1995 ben ik eigen baas en gelukkig. Ik ben een ontwerper én maker, bedenk en ontwerp dus altijd maakbare meubels.
Functionaliteit staat bij mij voorop. Ik wil geen tijd, materiaal en energie steken in een meubelstuk dat uiteindelijk niet praktisch of nuttig blijkt te zijn. Ik probeer mij van andere ontwerpers te onderscheiden door mijn creativiteit. Eigenlijk maak ik alles als het maar kleinschalig, voor mijzelf fysiek hanteerbaar en uniek is. Ik gebruik ook graag materialen als glas en metaal, omdat ik hiermee een zekere transparantie en lichtvoetigheid aan een meubel kan geven. Aan marketing doe ik niet veel. Ik verkoop via via, mijn klanten wonen in het hele land.'

PROBLEEMOPLOSSER —

'Als meubelmaker ben ik een probleemoplosser. Ik vind het leuk om grenzen op te zoeken. Hoever kan ik met het materiaal en de constructie gaan, zodat het uiteindelijke product toch nog stevig is, maar het materiaal dun en klein. Dat prikkelt mijn hersens. Ik hecht erg aan lijnenspel en verhoudingen. Ik ben niet iemand die zich laat inspireren door de takken of knoesten van een boom. Waar ik ook ben, ik kijk altijd goed om mij heen. Je



Altaar van Annette van Citters

FOTO: ANNETTE VAN CITTERS

Geven waar ik **goed** in ben

Een klein kooitje om een dier in op te sluiten zal de eigenzinnige Amsterdamse meubelmaker en ontwerper Annette van Citters nooit maken. Welk prachtig hout ze er ook voor zou mogen gebruiken. Het inrichten van een bordeel is ook niet aan de orde. Wel het maken van een mooi altaartje voor een gedetineerde, zodat diens geest positieve indrukken ontvangt.
Deel 15 in een serie over juist levensonderhoud, één van de aspecten van het achtvoudige pad.

Joop Hoek



FOTO: PIETER KERS



FOTO: MANGOJUICY

VERSCHILLEN VERDRAGEN —

De koan voor die situatie is: 'Niet weten is het meest intiem'. Wat als iemand niet verbeterd dient te worden? Als ze ophouden met roken, worden ze misschien een seriemoordenaar. Hoe zit het met anderen niet willen veranderen? Hoe zit het met jezelf niet willen veranderen? We brengen veel tijd door met het ranselen van de ezel. Als we daar mee ophouden, zouden we kunnen bemerken dat we op onverwachte wijze veranderen, en anderen ook. De meeste projecten om anderen of onszelf te veranderen zijn in werkelijkheid een soort binnenhuisarchitectuur om de gevangenis op te leuken. Een spirituele beoefening gaat over uitbraak. Wanneer je aanwezig bent in je leven, wat voor leven wil je dan leiden? Wil je je tijd doorbrengen met anderen te vertellen dat ze anders zouden moeten zijn?
Liefde betekent het verdragen van menselijke verschillen zonder deze proberen te veranderen – niet slechts verdragen, maar de uniekheid van mensen waarderen en liefhebben. Dat is in zichzelf al een heel pad. Wat als het feit dat jij van mij verschilt een poort is in plaats van een obstakel?

> 'Als je bereid bent je hart te breken ben je bereid de training in liefde te ondernemen.'

POLLY YOUNG-EISENDRATH **TRAINING IN LIEFDE**

De boeddhistische lekengeloften kunnen vertaald worden als: 'Ik beloof, het is mijn intentie, *de training aan te gaan*, niet te doden, geen kwaad te doen etc.' De voorschriften vragen dat we ons verbinden aan een training van de geest. Als je het pad van relaties binnengaat, leg je de gelofte af je te trainen in liefde. Het is een training in je hart breken. Als je bereid bent je hart te breken ben je bereid de training in liefde te ondernemen. Het is een training van het hoogste niveau, wat om een enorme ontwikkeling vraagt, want liefde is niet onmiddellijk aanwezig bij de geboorte. Het potentieel voor liefde is aanwezig, maar de voorwaarden voor liefde zijn in feite nogal veeleisend. Liefde vereist kennis. Je moet de geliefde werkelijk kennen. Soms vragen we ons af of de mensen die verondersteld worden van ons te houden, zoals onze ouders, ons wel echt kennen. We vragen ons af of we de mensen waar wij van houden wel echt kennen. Je moet kennis van de geliefde hebben om werkelijk lief te hebben. De andere vereiste is gelijkmoedigheid, een vriendelijk, zachtmoedig, nuchter gewaar zijn waar je telkens naar terugkeert. De combinatie van kennis van ▸

de geliefde met de gelijkmoedigheid te accepteren wat zich voordoet met een vriendelijke, waarderende houding is de grondstof van de liefde.

NIETS DAN DE WERKELIJKHEID —

Waarom zouden boeddhisten iets bijzonders te zeggen hebben over liefde en relaties? Op een fundamenteel niveau wordt de boeddha-dharma onderwezen door de werkelijkheid. Zolang je van de werkelijkheid kan houden, zal het je onderwijzen. Je zal leren dat liefde training voor een gebroken hart is. Hoe zou het anders kunnen zijn?
Wanneer je een sterke connectie met iemand voelt, wanneer je iemand echt leert kennen, dan weet je dat ze ziek zullen worden, je weet dat ze oud zullen worden en dat ze uiteindelijk zullen gaan sterven. Je weet dat alles zal veranderen. Je vindt dat natuurlijk niet leuk, maar liefde vereist dat je doorgaat hen te koesteren, zelfs wanneer die dingen plaatsvinden. Dat is het gelijkmoedigheidsgedeelte.
Gebroken harten ontstaan door vergankelijkheid, een van de kenmerken van het bestaan volgens het boeddhistische onderricht. Wanneer we idealiseren, wat we zo vaak doen in de liefde, proberen we de hoogte- en dieptepunten van het leven te negeren. Dat betekent dat we de training die wordt aangeboden, de training van het gebroken hart, proberen te vermijden.
Mijn huidige leraar, Shinzen Young, trainde eerst in rinzai zen maar besloot toen dat vipassana de beste manier was om Amerikanen les te geven. Vipassana leert ons gewaar te zijn van altijd aanwezige expansie en contractie. Dat is de wijze waarop het is voor ons allen. Niemand krijgt iets beters dan dat.
Vaak zoeken we ons ideaal in een vaste toestand, vooral in relaties. Wanneer je iemand kiest, denk je dat je lijden gaat ontlopen, uit de expansie en contractie gaat ontsnappen. Misschien zijn je idealen voor relaties zo hoog dat je er nooit eentje aangaat, want iedere keer dat je waagt er een teen in te steken, zeg je: 'Aahh! Dat werkt niet. Dit voldoet niet'. Je gaat zelfs nooit het pad van de liefde op, omdat je vasthoudt aan je ideaalbeeld.

HET GEHEIM VAN DE SURFPLANK —

Of misschien betreed je wel het pad der liefde en zoekt dan naar de pieken binnen de hoogte- en dieptepunten van het leven. Je investeert zwaar in ze. Af en toe heb je echt een goede dag, of zelfs een piekervaring en is er die mooie opening. Je herkent dat jij en die andere persoon volledig resoneren, elkaar totaal accepteren. Je denkt bij jezelf: oké, nu heb ik het. In de toekomst doe ik het precies zo en dan krijg ik precies dezelfde resultaten. Dat werkt natuurlijk niet, want de golven gaan op en neer, heen en weer.
Hier is het geheim: neem een surfplank. Als de golven op en neer gaan, stelt de surfplank je in staat je evenwicht te bewaren. Wanneer de dingen goed gaan, bewaar je je evenwicht en staar je je niet blind. Wanneer de dingen fout gaan, kun je zien dat, hoe pijnlijk het ook is, het interessant en zelfs fascinerend is om te zien. Door te surfen op de golven en je evenwicht te bewaren, beginnen de hoogte- en dieptepunten minder als een voortdurend op en neer stuiteren aan te voelen.
Meditatiebeoefening, opmerkzaamheid, psychotherapie, of heldere observatie van je ervaring, – allemaal geven ze je het vermogen te surfen. Natuurlijk valt iedereen te zijner tijd van de surfplank, daarom moet je van die enkelbanden hebben die jou en je surfplank bij elkaar houden. Of het nu psychotherapie of meditatie is, je moet het lang genoeg volhouden om de enkelband te krijgen die je verbindt. Als je dat niet doet, zal je op een dag een harde smak maken en zeggen: 'Ik heb hard gewerkt op die surfplank en het werkte niet, dus de pot op ermee. Ik ga niet meer met een van die dingen in zee'. Dat is het slechtste resultaat. De dingen die je zouden kunnen helpen, worden weggesmeten.
Wanneer de pleuris uitbreekt in je leven – en dat zal gebeuren – heb je je surfplank nodig en de enkelband die je ermee verbindt. Je hebt je training nodig en je zal een grotere visie op liefde nodig hebben, een die een gebroken hart omvat en accepteert. Je zult iets nodig hebben wat je herinnert aan je gelofte 'de training aan te gaan' in liefde. •

Sylvia Boorstein is mede-oprichtster van het *Spirit Rock* meditatiecentrum en een praktiserend psychotherapeut. Ze is auteur van verscheidene bestsellers en schrijft regelmatig in *Shambhala Sun*.

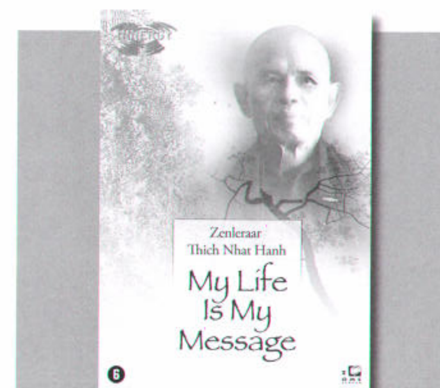
John Tarrant is zenleraar en was jarenlang jungiaans psychoanalyticus. Hij is auteur van *Bring Me the Rhinoceros* en *The Light Inside the Dark*, onderwijst doktoren en leidinggevenden op *Duke Integrative Medicine* en leidt het *Pacific Zen Institute*.

Polly Young-Eisendrath is een jungiaanse psychoanalytica en hoogleraar psychiatrie aan de *Universiteit van Vermont*. Ze is een doorgewinterde beoefenaar van zen- en vipassanameditatie en auteur van veertien boeken, waaronder haar meest recente *The Self-Esteem Trap: Raising Confident and Compassionate Kids in an Age of Self-Importance*.



George Schouten
MY LIFE IS MY MESSAGE
Zenleraar Thich Nhat Hanh
Nederland, 2006, Engels gesproken, Nederlands ondertiteld, 60 min.

Jaarlijks nemen duizenden mensen deel aan de meditatieretraites die Thich Nhat Hanh leidt. Zo werkt hij in de kloostergemeenschap op zijn thuisbasis *Plum Village* in Zuid Frankrijk ook met groepen Palestijnen en Israeliërs. Gruwelijke ervaringen worden uitgewisseld en voor het eerst samen bespreekbaar gemaakt in de hoop elkaars leed te onderkennen. Tijdens de Vietnamoorlog en ook later als banneling heeft Thich Nhat Hanh ondervonden wat het betekent om onder doodsbedreigende situaties te leven. Zijn bescheidenheid, zijn grote maatschappelijke betrokkenheid en het feit dat hij voorleeft wat hij zegt, maken hem zeer geliefd. In simpele bewoordingen weet hij de essentie van de boeddhistische leer uit te dragen, direct gekoppeld aan de praktijk van het dagelijks leven. •



God Save the **Dharma**

Tim Ikkyu den Heijer

Ik speel even uw societyreporter. Want er is een zenrelletje gaande op het internet. In de linkerhoek: Dennis Genpo Merzel, Amerikaans zenleraar, schrijver en grondlegger van de wereldwijd verbreide Kanzeon Sangha. In de rechter: Brad Warner, Amerikaans zenleraar, schrijver en punkmuzikant. Merzel werkt samen met spirituele supersterren Ken Wilber en Eckhart Tolle. Warner publiceert, lekker dwars, op de alternatieve softpornosite *Suicide Girls*.

Merzel timmert aan de weg met zijn Big Mind proces, een methode om snel een soort spirituele doorbraak te beleven. Ik heb daarover in dit blad eerder positief geschreven. Sindsdien is Big Mind écht *big* geworden, ook buiten zenkringen. Er is nu een gelikte website waar je boeken en dvd's kunt kopen en waar je enthousiaste aanbevelingen leest. Wie een forse donatie doet aan het goede doel Big Mind inc, kan in een klein groepje vijf dagen intensief Big Mind beoefenen met Merzel.

Warner ziet Big Mind kort gezegd als een commercieel circus. En hij zegt dat in de niet mis te verstane bewoordingen die je van een oude punker kan verwachten. *Bullshit* hier, *crap* daar. Dat is schrikken voor westerse boeddhisten, gewend als we zijn aan zalvende taal. Toch schrok ik meer van de reacties op Warner. Iemand van het *Big Mind Big Heart Institute* pareert de kritiek als volgt: Merzel is een roshi, Warner 'not yet even a Sensei'. Met andere woorden: Merzel heeft als leraar de hoogste rang, Warner moet zijn mond houden.

Teleurstellend. Want de vraag is niet of Warner genoeg zenstrepen op zijn mouw heeft om kritiek te mogen uiten. De vraag is of zijn kritiek terecht kan zijn. Eerlijk is eerlijk: spirituele leraren vliegen nou eenmaal regelmatig uit de bocht. Dat gold voor de goeroes en swami's waar de generatie van mijn ouders mee te maken had. En dat zal ongetwijfeld ook gelden voor sommige spirituele bestsellerauteurs van vandaag. Niemand is bij voorbaat boven kritiek verheven.

Eckhart Tolle schuift aan bij Oprah. Gaat dat te ver? Ken Wilber biedt een Integral Life Practice Starter Kit te koop aan voor $199.20. Is dat over het randje? Big Mind Inc, vraagt voor die vijf dagen met Merzel een minimumdonatie van $25.000. Is het gek als mensen daar vraagtekens bij zetten? Ook ik vraag me geregeld af waar het eindigt. Wat we meer dan ooit nodig hebben, is discussie, debat, ongezouten kritiek. Ons brave, naïevige wereldje is hard toe aan een beetje punk. •

Tim Ikkyu den Heijer is tekstschrijver en zenstudent.





iti kho
bhikkhave
boeddhistische
gezangen



Nyingma
Tibetaans Boeddhistisch Centrum



Spirituele vriendschap

Frits Koster

Milan uit Utrecht vraagt: *Is alleen mediteren gevaarlijk? Met andere woorden, kan helemaal alleen mediteren wel of is het toch ook belangrijk om met anderen te zitten?*

Toen kroonprins Willem-Alexander en prinses Maxima trouwden was er enige onrust in het land. Willem-Alexander had namelijk enkele ongelukkig gekozen uitspraken gedaan over de vader van zijn geliefde. Toen Maxima werd gevraagd wat zij vond van de uitspraken van haar aanstaande zei zij met een meedogende glimlach: 'Ach, hij is een beetje dom geweest.' Eigenlijk is dat een heel boeddhistische constatering: we zijn als mens vaak een beetje dom. We maken vergissingen, fouten, we interpreteren dingen anders dan ze bedoeld zijn, enzovoort. Een heel menselijke eigenschap die in ons allen aanwezig is en waarmee we onszelf en anderen het leven behoorlijk moeilijk kunnen maken. De Boeddha noemde dit onwetendheid of de afwezigheid van inzicht *(avijjā)*. Hij gaf deze drijfveer een 'eervolle' plek als een van de drie worteloorzaken van allerlei vormen van menselijk leed (de andere twee zijn hebzucht en haat). Als we ze niet duidelijk zien en ze niet wijs kunnen hanteren, kunnen we onszelf of anderen behoorlijk schaden, daarom noemt de Dalai Lama ze ook wel de drie destructieve emoties.


FOTO ALEX NIKADA

BEDRIEGLIJKE EENVOUD —

Meditatie is een training van de geest, waarbij we het vermogen ontwikkelen minder beheerst te worden door deze destructieve geneigdheden. En volgens het boeddhisme is het zelfs mogelijk ons hier volledig van te bevrijden. Meditatie lijkt heel eenvoudig: je kunt in een paar zinnen uitleggen wat de bedoeling is. Maar het is bedrieglijk eenvoudig. Op het meditatieve pad blijken er namelijk allerlei valkuilen te zijn. Misschien dat een enkeling het meditatiewiel zelf helemaal kan uitvinden maar dit is mijns inziens een zeldzaamheid. Misschien dat je prima dagelijks tien minuten kunt mediteren zonder begeleiding, maar als je het met meer toewijding wilt beoefenen is begeleiding onontbeerlijk, eenvoudigweg omdat twee meer weten dan een en omdat we elkaar veel gemakkelijker kunnen spiegelen dan onszelf.

VOORDELEN VAN HET MET ANDEREN 'ZITTEN' —

Het regelmatig luisteren naar uitleg over de *dharma* en het uitwisselen en soms ook discussiëren hierover met andere mediterenden en meditatiebegeleiders zorgt ervoor dat we steeds weer herinnerd worden aan het opmerkzaam zijn. Zo blijven we geprikkeld en hoeven niet onnodig te stagneren. Ik zou wat dat betreft prima een aantal weken op mezelf kunnen verblijven en mediteren. Toch zoek ik als ik zelf op retraite wil gaan altijd een plek waar ik ook zo nu en dan begeleid kan worden door een meer ervaren mediterende of leraar, die mij langs het meditatieve pad kan gidsen.
Soms zakt de motivatie wat in of worden we opgeslokt door allerlei drukte. Het deelnemen aan wekelijkse avonden, dagen, weekenden of retraites, kan zeer verfrissend werken. We horen nieuwe dingen; net zoals het besturingsprogramma *Windows* zo nu en dan een update krijgt op onze pc, zo ook worden wij opnieuw geënthousiasmeerd. Door regelmatig uit te wisselen met ervaren mediterenden kunnen we ons soms bewust worden van misverstanden in de beoefening. De Boeddha noemde dit het corrigeren van onjuist begrip en beschouwde dit als een van de meest waardevolle heilzame activiteiten die we kunnen verrichten. Het valt me daarbij altijd weer op dat ikzelf of anderen iets duizend keer kunnen horen maar dat het vaak pas de duizend en eerste keer werkelijk begrepen wordt.
Ook kan het gewoon gezellig zijn om samen te mediteren, het kan een vorm van intimiteit bieden die weldadig is en het mediteren als het ware verlicht. De Boeddha vat het belang van spirituele vriendschap samen in de volgende passage uit de Samyutta-Nikāya: 'Ter zijde gezeten sprak de monnik Ānanda de volgende woorden tot mij: 'Dit is de helft van het heilige leven, Heer, namelijk vriendschap met goede mensen, het gezelschap van goede mensen, vertrouwdheid met goede mensen.' Op die woorden zei ik dit tot de monnik Ānanda: 'Zeg dat niet, Ānanda, zeg dat niet! Het is het hele heilige leven, namelijk vriendschap met goede mensen, het gezelschap van goede mensen, vertrouwdheid met goede mensen. Als een

Karen Armstrong: 'Mededogen is wezenlijk voor ons voortbestaan'

In de Van der Leeuw-lezing die de Britse schrijfster Karen Armstrong gaf op 31 oktober 2008, hield zij een krachtig pleidooi voor mededogen, niet alleen als 'een verheffende keuze' maar 'wezenlijk voor ons voortbestaan in een wereld die gevaarlijk is gepolariseerd.' Armstrong: 'Wij allen hebben tegenwoordig een taak: om een wereldgemeenschap op te bouwen waarin de volkeren in harmonie en respect kunnen samenleven. Elke ideologie – godsdienstig of seculier – die haat of minachting voor een willekeurige groepering of bevolking kweekt, zal de toets van de tijd niet doorstaan.' Volgens Armstrong, die drie monotheïstische godsdiensten uitvoerig heeft bestudeerd, bestaan er in het westen veel misvattingen over religie, bijvoorbeeld dat een godsdienst vooral bestaat uit een orthodoxe leer. 'Grote sterren uit het verleden, zoals Boeddha, Confucius of Jezus waren daar helemaal niet in geïnteresseerd, omdat ze wisten dat de hoogste werkelijkheid onzegbaar en onbeschrijflijk was.' Tegelijkertijd was het hun er niet om te doen een leer te verkondigen die andersdenkenden buitensloot. Armstrong sloot haar lezing af met het citeren van de Sutta-nipata: een boeddhistisch gebed, 'dat door iedereen kan worden uitgesproken, ongeacht zijn of haar overtuiging – of het ontbreken ervan.' •

De volledige tekst van de lezing is te vinden op: www.vanderleeuwlezing.nl

BUN – Symposium Boeddhisme en geld

Boeddhisme en geld lijken twee begrippen die elkaar niet verdragen. Vrijgevigheid is een van de kernwoorden uit het boeddhisme, commercie wordt echter vaak gezien als een vies woord dat niet met het boeddhisme in verband gebracht mag worden. Maar kan het boeddhisme in de westerse samenleving zonder geld? Zou met een meer boeddhistisch principe ('dana') een kredietcrisis te voorkomen zijn geweest? Gaan boeddhisme en het creëren van aandeelhouderswaarde wel samen? Wat zou vanuit boeddhistisch oogpunt een juiste invulling van het economische systeem zijn?

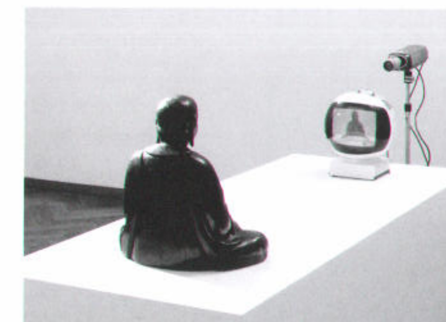
Deze vragen staan centraal op het symposium dat voorafgaat aan het voorjaarsoverleg van de Boeddhistische Unie Nederland (BUN). Het symposium staat open voor iedereen! •

Wanneer: zaterdag 18 april 2009
van 10.00-13.00uur

Waar: Zalencentrum Utrecht Zuid,
Amaliadwarsstraat 2d, 3522 AR Utrecht
www.utrechtzuid.nl

Entree: €15,- (inclusief lunch)
Opgeven via: secr@boeddhisme.nl
Website BUN: www.boeddhisme.nl

Heilig Vuur


NAM JUNE PAIK, TV-BUDDHA, COLLECTIE STEDELIJK MUSEUM

Als kunst is losgezongen van religie, kan het dan nog een spirituele component in zich dragen? Dat is de vraag die centraal staat op de tentoonstelling *Heilig Vuur*. In de Nieuwe Kerk laat het (tijdelijk dakloze) Stedelijk Museum met circa tachtig topstukken uit de collectie zien hoe divers de religieuze beleving onder moderne kunstenaars is. Sommige kunstwerken laten religieuze figuren zien, zoals 'Rabbi met wetsrol' van Marc Chagall uit 1930, maar zijn daarmee nog geen religieuze kunst. Op deze tentoonstelling is één kleine zaal gewijd aan kunstenaars die door oosterse religie zijn geïnspireerd, maar op het bekende werk *TV-Buddha* van Nam June Paik uit 1974 na zijn het weinig interessante kunstwerken.
Naoorlogse kunst is vaak nogal heftig en verbeeldt eerder de pijn en het lijden dan de schoonheid of extase. De meeste kunstenaars op de tentoonstelling komen uit de traditie van het christendom voort, ook al zijn ze niet gelovig. Het frappeert dat zij vooral het lijden verbeelden, ook al is dat in de hedendaagse kunst zelden een directe verwijzing naar de kruisiging van Christus. Dit wordt verhevigd door de historische context van twee vernietigende wereldoorlogen, maar het heilige vuur van de moderne kunst lijkt vooral een vuur te zijn dat pijnigt en verzengt.
Toch is er ook stilte en schoonheid te vinden, vooral in modernistische kunstenaars die waren geïnspireerd door westerse esoterie. Een andere stroming die voorbij de zintuiglijke ervaring van de werkelijkheid probeert te komen is het expressionisme. Vaak getuigen de kunstwerken van een diepe verbondenheid met de natuur. •

Heilig Vuur. Religie en spiritualiteit in de moderne kunst.
De Nieuwe Kerk, Amsterdam, t/m 19 april 2009

Hoe duurzaam is de aarde?

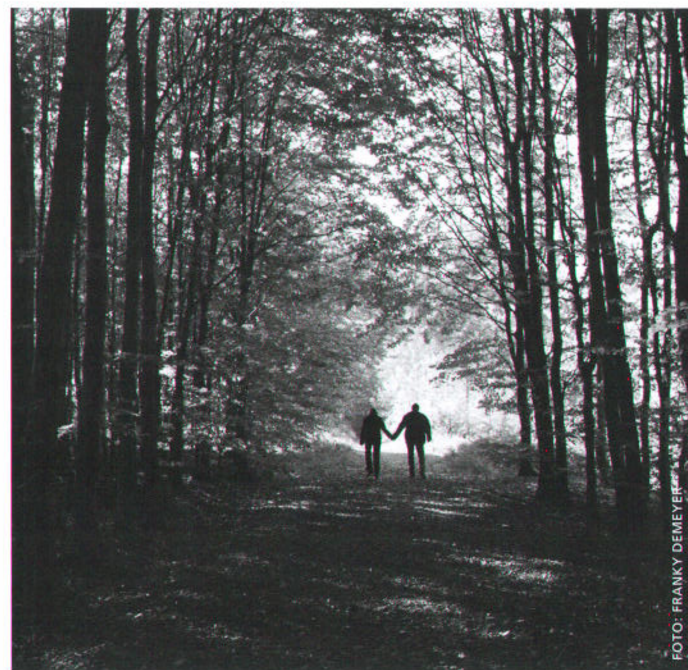
Hoe duurzaam is de aarde? Hij is ouder dan je je kunt voorstellen. Maak een tijdbalk, met 1 miljoen jaar per meter, dat is 1 miljard jaar per kilometer. De aarde is 4,5 miljard jaar oud, de tijdbalk wordt 4,5 kilometer lang, ongeveer 1 uur wandelen. Een mensenleven (100 jaar) is 1 mm.

Ria Glas

Een paar hoogte- en dieptepunten op deze tijdbalk:

- De aarde is 4,5 km/miljard jaar geleden samen met het zonnestelsel ontstaan uit het 'ruimtepuin' van een supernova. De jonge aarde werd vaak getroffen door resten van dat puin. Eén heftige inslag leverde ons de maan op, de scheefstand van de aarde (dus de seizoenen) en mogelijk het beschermende aardmagnetische veld.
- Al na 700 miljoen jaar (3,8 km/miljard jaar geleden), als de aardkorst nog maar nauwelijks is afgekoeld, ontstaat er leven (bacteriën) in zee. Weer 400 m verder (3,4 km geleden) begint de zuurstofproductie. Alle geproduceerde zuurstof wordt gebonden door ijzer en slaat neer.
- 1 km verder (2,4 miljard jaar, 2,4 km geleden) ontstaat er een ijstijd waarbij de wereld tot op de evenaar onder een kilometersdik pak ijs verdwijnt. Het leven blijft behouden in vulkanische meertjes.
- 50 meter verder heeft de CO_2 uit vulkanen (tegengehouden door al het ijs) zich flink opgehoopt, tot het broeikaseffect zó sterk is, dat het ijs smelt. De paar overlevende bacteriën tieren welig in de oceanen. Er is even nauwelijks concurrentie, ook misbaksels blijven leven. Er ontstaan protozoën die duizendmaal zo groot zijn en celkernen hebben, net als wij.
- 1,5 km/miljard jaar geleden: het ijzer in de oceanen is op. Er komt (slechts 1%) zuurstof in de atmosfeer.
- 700 meter/miljoen jaar geleden breekt er weer een ijstijd-tot-op-de evenaar aan. Ook nu weer leven in vulkanische meertjes, CO_2 uit vulkanen en broeikaseffect. Ditmaal ontstaan er meercellige wezens zoals kwallen.
- Op 545 meter (545 miljoen jaar geleden) raakt het leven in een stroomversnelling: De Cambrische explosie. Er ontstaan dieren met schelpen en skeletten, kop en kont.
- 460 meter/miljoen jaar geleden ontstaan de eerste landplanten en insecten, 42 meter/miljoen jaar verder gaan de gewervelde dieren aan land. In plaats van vinnen krijgen ze poten, met vijf tenen. Daarom hebben wij nu vijf vingers. Het zuurstofgehalte in de lucht stijgt tot 35%. Er zijn al een stuk of zes uitstervingsgolven geweest sinds de Cambrische explosie, maar deze slaat alles: 250 meter/miljoen jaar geleden sterft bijna 95% van alle soorten uit. Het zuurstofgehalte daalt tot 10%. Miljoenen jaren lang (enige meters) is er nauwelijks leven op aarde. Vervolgens begint het tijdperk van de dinosaurussen. Een paar miljoen jaar later ontstaat het eerste zoogdier.
- 65 meter/miljoen jaar geleden: Er slaat een forse meteoriet in. Alle landdieren groter dan een kat (o.a. alle dino's) sterven uit. Onze voorouder, een bosspitsmuis, overleeft. In een aantal klimaatrampen en hongersnoden past het beest zich aan tot aap (ogen naar voren) en van daar tot sociaal levende mensaap.
- 3 meter/miljoen jaar geleden loopt in Afrika een aapmens rond, waarvan het skelet als fossiel bewaard blijft. Haar opgravers noemen haar Lucy.
- 13 cm (130.000 jaar geleden) homo sapiens ontstaat. 1 cm geleden (10.000 jaar): de landbouw ontstaat. 2.500 jaar geleden (2,5 mm) Boeddha Shakyamuni leeft in India.

Hoe lang dolen we al rond in samsara? •


FOTO: FRANKY DEMEYER

WANDELING

Bij voldoende belangstelling wordt er op zaterdag 18 april 2009 een wandeling langs deze denkbeeldige tijdbalk gehouden (4,5 km). Verzamelen om 13.00 uur in de stationshal van Hilversum. Aansluitend bekijken we een tentoonstelling over evolutie in Geologisch Museum Hofland, Hilversumseweg 51 Laren. Entree €4,50/MJK gratis.
Opgeven (vóór pasen): pali.31@hotmail.com

monnik een goede vriend heeft, een goede metgezel, een goede vertrouweling, dan is het te verwachten dat hij het edele achtvoudige pad zal ontwikkelen en cultiveren.'

NADELEN —

Johan Cruijff zei eens: 'Elk nadeel heb z'n voordeel.' Maar andersom heeft elk voordeel ook zijn schaduwzijde. Soms kun je als mediterende gaan merken dat je beoefening stagneert bij de begeleider of de zitgroep die je aanvankelijk gekozen hebt. Het kan dan heel verfrissend zijn om niet koste wat het kost in een bepaalde cultuur te moeten blijven mediteren maar juist eens contact te maken met een andere meditatieleraar of een andere zitgroep. Het ontmoeten van nieuwe bewoordingen en andere specifieke aandachtspunten bij de beoefening kan immers verrassend nieuwe inzichten brengen. Ook kan het soms gaan aanvoelen als een verplichting om steeds met anderen te mediteren. In dat geval kan het juist bevrijdend zijn eens een tijdje 'als een rhinoceros alleen rond te trekken' zoals de Boeddha placht te zeggen. Heel langdurig mediteren zonder regelmatig contact met andere mediterenden zou ik echter niet aanbevelen; de beoefening kan gemakkelijk verdorren.
Zoals de Boeddha zegt in het Upakkilesa-Sutta uit de *Majjhima-Nikāya*:
'Als je een verstandige vriend kunt vinden, een stabiele, goed levende metgezel, leef met hem vol vreugde en vol aandacht, zodat je alle gevaren kunt overwinnen.
Spirituele vriendschap brengt vreugde, wijsheid en vrijheid in verbondenheid. •

Frits Koster beoefent sinds 1979 vipassana- of inzichtmeditatie. Hij heeft vijf jaar als monnik gemediteerd en gestudeerd in Zuidoost-Azië. Hij is auteur van diverse boeken en begeleidt meditatieactiviteiten in binnen- en buitenland.

www.fritskoster.nl

Met dank aan Rob Janssen en Jan de Breet voor de mooie citaten uit de klassieke geschriften.

Vragen over meditatie kunt u mailen aan: redactie@vormenleegte.nl, o.v.v. Koster

Boeddhisme: gewoon **doen**

Dingeman Boot

Als je het boeddhist-zijn beperkt tot het lezen van boeken ga je voorbij aan de essentie van het boeddhisme.
Het beoefenen van het boeddhisme is namelijk vooral bedoeld om te komen tot zuivering van je geest (mind) zodat je anders leert omgaan met jezelf, anderen en het leven zelf. Daarbij speelt dagelijks mediteren en af en toe op retraite gaan een belangrijke rol om dat wat er in de boeken staat, zelf te ervaren, te onderzoeken en in je dagelijks leven neer te zetten. Retraites en meditaties vormen rustpunten die inspireren en motiveren om de dharma in je leven te integreren.

LEEFREGELS —

Allereerst is het belangrijk de vijf voorschriften (leef- of trainingsregels) met je leven te laten samenvloeien

1. Geen leven nemen (niet doden) maar respectvol omgaan met alle levende wezens.
2. Niet nemen wat je niet gegeven is, en vrijgevigheid beoefenen.
3. Je niet seksueel misdragen, en je eigen relatie en die van de ander respecteren.
4. Geen onwaarheden spreken, maar je waarachtig en liefdevol uitdrukken.
5. Niets gebruiken waardoor je je helderheid van geest kunt verliezen.

Om je zoveel mogelijk in het hier en nu te houden, *mindful* te zijn, helpt het om door de dag heen je ademhaling en je lichaam af en toe te observeren.
Daarnaast is het observeren van je geest heel belangrijk om te voorkomen dat je er een willoos werktuig van bent, vooral als je iemand bent die makkelijk wordt beheerst door gevoelens, emoties of stemmingen.

PERFECTIONISME —

Je werk zo goed mogelijk doen is belangrijk, maar voorkom perfectionistisch bezig te zijn. Perfectionisme is veel eerder een uiting van angst dan dat het een nobele eigenschap is en het is ook nog eens buitengewoon afmattend.
Tracht kwaad worden en ergernis te voorkomen. Het kost je veel energie en is pijnlijk voor jezelf en de ander. Denk aan de gulden regel: de dingen zijn zoals ze zijn en de mensen zijn zoals ze zijn. Probeer dingen zoveel mogelijk uit te praten en benader daarbij de ander vanuit een houding van liefde en mededogen.
Het boeddhisme in het dagelijks leven neerzetten is vooral een oefening in loslaten. Hoe meer je kunt komen tot loslaten hoe minder reactief je wordt, waardoor je het leven als aangenamer en vrediger gaat ervaren en creatiever omgaat met de dingen die je zoal op een dag tegenkomt.

SPIRITUELE ONTWIKKELING —

In feite zijn het niet de moeilijkheden of hindernissen die de zwaarte van een dag bepalen, maar de wijze waarop je ermee omgaat. Het getuigt van wijsheid als je problemen of moeilijkheden in je leven kunt zien als waardevolle uitdagingen om je spiritueel te ontwikkelen.
Jouw transformatieprocessen als gevolg van het beoefenen van het boeddhisme zijn niet alleen weldadig voor jezelf, maar ook heilzaam voor iedereen die met je omgaat. •

Dingeman Boot leidt een centrum voor yogameditatie in Zwolle, begeleidt meditatieretraites en geeft les aan yogaleraren in opleiding.

www.pannananda.nl

'De verbinding tussen muziek en spiritualiteit is heel belangrijk in mijn leven. Er is een onbewuste drang om die met elkaar te verenigen.'

FOTO: DIEGO FRANSSENS

LEZERSAANBIEDING



Gertjan Zwanikken en Karen Soeters
MEAT THE TRUTH
Nederland, 2007, 73 min.

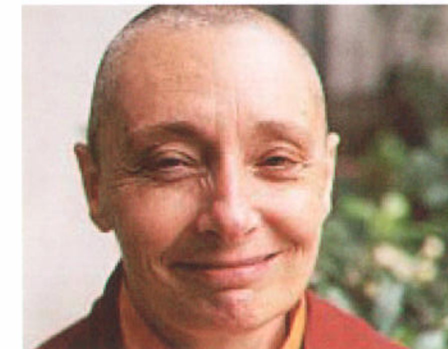
Meat the Truth is een spraakmakende documentaire, gepresenteerd door Marianne Thieme, die een aanvulling vormt op eerdere klimaatfilms. Hoewel deze films erin geslaagd zijn om de problematiek rondom de opwarming van de aarde overtuigend op de kaart te zetten, werd telkens één van de grootste oorzaken van de opwarming van de aarde buiten beschouwing gelaten: de veehouderij. *Meat the Truth* laat zien dat de veehouderij wereldwijd meer broeikasgassen uitstoot dan alle auto´s, vrachtwagens, treinen, boten en vliegtuigen bij elkaar.



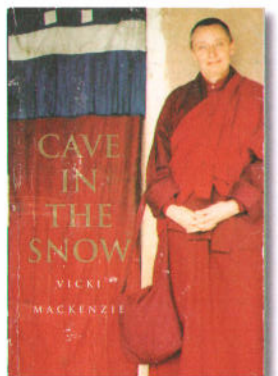
Lezers van *Vorm&Leegte* kunnen de film *Meat the Truth* met korting kopen! (zie meegehechte aanbiedingskaart)

Normale winkelprijs: €12,90
Voor lezers van V&L: €10,90
Korting: €2,00

Op bezoek! Eerwaarde Tenzin Palmo en Zijne Heiligheid de Dalai Lama



In 1976, na een strijd met het schaamteloos seksisme binnen een Tibetaanse kloosterorde, zonderde Jetsunma Tenzin Palmo, Britse van geboorte, zich af in een grot in de Himalaya. Ze legde zich daar twaalf jaar toe op boeddhistische meditatie. Ze werd geconfronteerd met onvoorstelbare koude, wilde dieren, bijna-hongerdood en lawines. Ze sliep in een traditionele houten meditatiekist van een vierkante meter groot – ze ging nooit liggen. Haar doel: geestelijke verlichting vinden als vrouw. Nu reist ze de hele wereld rond om geld in te zamelen voor haar nonnenklooster in India, *Dongyu Gatsal Ling*. Tenzin Palmo is een voorvechtster van gelijke spirituele rechten voor vrouwen binnen het boeddhisme. Vorig jaar ontving ze van Zijne Heiligheid de twaalfde Gyalwang Drukpa de titel 'Jetsunma', wat Eerwaarde Leraar betekent. Op 19, 20 en 21 mei zal Jetsunma Tenzin Palmo in Amsterdam drie lezingen geven. Zie de advertentie elders in dit blad.

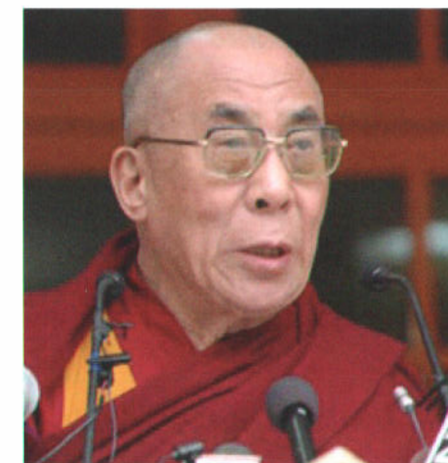


Meer informatie: www.tenzinpalmo.com; anijinpa@gmail.com

Film: *Cave in the snow* te bekijken op tv archief: www.boeddhistischeomroep.nl

Boek: Vicky Mackenzie, *Innerlijk vuur: een westerse vrouw op het pad naar verlichting*, Luitingh-Sijthoff, 1999.

De Dalai Lama bezoekt Amsterdam



Ook Zijne Heiligheid de Dalai Lama zal Nederland bezoeken. Op 4 juni geeft hij onderricht over Shantideva's tekst 'Het pad van de bodhisattva'. Hij zal een publieke lezing houden met de titel *De kracht van compassie in turbulente tijden*. Op 5 juni opent de Tibetaanse geestelijk leider de Nacht van Tibet.

Op 4 juni houdt Sogyal Rinpoche auteur van *Het Tibetaanse boek van leven en sterven* een lezing in de RAI.

Voor kaarten en meer informatie: www.dalailamanederland.nl

Paul McCartney zei daar ooit iets moois over toen hij zich uitsprak als tegenstander van sportvissen: "Het leven van een vis is voor die vis evenveel waard als het leven voor jou belangrijk is." Ieder dier zal proberen te vluchten als je hem probeert te vangen. Het is goed om daarbij stil te staan. Maar omdat het lijkt of mededogen met dieren tegen onze belangen indruist, negeren we dat onderwerp tot in het absurde toe. Bij veel slagers staat er buiten een bord met een koe of een varken dat zichzelf lachend als etenswaar presenteert. Alsof er sprake is van een *varkenswil* om geconsumeerd te worden! Het feit dat alle levende wezens gevoelens van pijn, angst en lust ervaren, maakt dat we een gelijke consideratie van belangen na moeten streven. Rechten voor dieren moeten uiteraard geijkt worden op de soort, op de soorteigen behoeften. Dat is iets heel anders dan dieren boven mensen stellen, hetgeen me vaak verweten wordt. Kinderrechten zijn tenslotte ook anders dan die van volwassenen maar daarom niet minder nodig.'

'Uitbuiting en massale vernietiging gebeuren vanwege onze eenzijdige omgang met de aarde en gaan vooral ten koste van al het niet-menselijke leven.'

BEWUSTWORDINGSPROCES —

Hoe ga je om met kritiek, hoon en het tegen de stroom inzwemmen? Word je daar af en toe niet moedeloos van?

Marianne Thieme: 'Het allerbelangrijkste is dat je je niet laat leiden door angst. Ik trek me op aan mijn rechtvaardigheidsgevoel en voorbeelden uit het verleden. Elke sociale beweging is in eerste instantie belachelijk gemaakt. Om Gandhi nog eens te citeren: "Eerst word je genegeerd, dan bespot, daarna bevochten en pas daarna win je!" Als je dat goed in je achterhoofd houdt dan hoef je nergens bang voor te zijn. In eerste instantie dacht ik dat het te 'single issue' zou zijn om een partij voor dieren op te richten. Maar dat is het allerminst. Integendeel! Het is de eerste keer dat miljoenen andere wezens een stem krijgen. Die emancipatiegedachte vond ik zo aantrekkelijk en helder dat ik er helemaal voor wilde gaan. Het bewustwordingsproces dat met de verbondenheidgedachte gepaard gaat zie ik als een van de belangrijkste onderdelen van mijn werk. Uiteindelijk gaat het om de ecologische bewustwording van het individu. Tegelijkertijd is er verwarring en een gevoel van machteloosheid bij mensen, het gevoel te klein te zijn om verschil te kunnen maken. Dat is de reden waarom mensen zich zijn gaan verenigen en er instituten zijn ontstaan.

PRIKKELEN —

Een overheid zou op moeten komen voor het collectieve belang, maar in veel gevallen neemt die overheid haar verantwoordelijkheid niet. Om een voorbeeld te noemen: in Nederland vindt negentig procent van de samenleving dat plezierjacht niet zou mogen en toch geeft de overheid alle ruimte aan een handjevol jagers dat daar wel plezier aan beleeft.Er zit soms niets anders op dan zowel overheid als individuen te durven confronteren, wakker te schudden, de waarheid te laten zien en hard stelling te nemen. Confrontatie gaat nu eenmaal dikwijls vooraf aan verandering. Omdat mensen zo ontzettend bang zijn voor verandering is het nodig om hen te prikkelen, om door de verschillende fases van ontkenning te kunnen gaan zoals boosheid: "ik wil hier niet over nadenken!" Desmond Tutu zei ooit dat niets moeilijker is dan iemand wakker te schudden die net doet alsof hij slaapt. Ik denk dat velen in die fase zitten. We doen alsof we slapen en zijn daarom niet wakker te krijgen voor belangrijke onderwerpen. De naam Partij voor de Dieren had wat dat betreft het gewenste effect. Het maakt enorm veel los: boosheid, lacherigheid en allerlei onlustgevoelens, maar ook blijheid en het gevoel dat het misschien ook anders kan. Verschillende emoties die vaak diametraal tegenover elkaar staan bieden een kans op verandering.

COMPASSIE —

Hoe kun je compassie op de politieke agenda krijgen?

Marianne Thieme: 'Mededogen is een uiterst belangrijke waarde die maar niet wordt opgepikt. Als je daarover begint tegen een bankier dan zegt hij wellicht: "Leuk hoor, mededogen, maar daar krijg ik geen brood mee op de plank." De kredietcrisis laat zien wat er gebeurt als je begrippen als compassie en duurzaamheid verlaat. Banken die hebben ingezet op de irreële aanname dat geld vanzelf groeit, staan nu op de rand van de afgrond, terwijl banken die in reële economie, zoals duurzame landbouw, hebben geïnvesteerd, standhouden. Mededogen brengt je automatisch bij duurzaamheid en uiteindelijk heeft iedereen daar profijt van, omdat er waarde wordt toegekend aan dat wat niet voor zichzelf kan spreken: schone lucht, schoon water, schone bodem, dieren... het welzijn van onze wereld. De geschiedenis heeft bovendien bewezen dat je, zelfs als je mededogend bent, geld kunt verdienen. In de discussies over het afschaffen van de slavernij beweerden economen destijds dat de economie zou instorten vanwege het wegvallen van goedkope arbeidskrachten. Niets bleek minder waar!

OMGEKEERDE WERELD —

We leven in een omgekeerde wereld. Aan iets wat op zichzelf waardeloos is zoals geld, niet meer dan wat nikkel en papier, kennen we enorme waarde toe, terwijl we *kleingeld* maken van dat wat er werkelijk toe doet. De crises waar we nu mee te maken hebben: voedselcrisis, klimaatcrisis, watercrisis, kredietcrisis zijn symptomen van een wereld in verwarring. Het is het gevolg van het gegeven dat we geluk verkeerd zijn gaan definiëren en het op de verkeerde plek zoeken – in uiterlijkheden – in plaats van in onszelf en in liefdevolle verbondenheid met alles wat leeft!' •

Dorine Esser is journalist en hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.

Componist van de **leegte**

Wim Henderickx geeft les in compositie en muziekanalyse aan het conservatorium van Antwerpen en Amsterdam en is huiscomponist bij Muziektheater Transparant. Hij is een van de zeldzame hedendaagse componisten uit de lage landen die volle zalen trekt, onder meer met zijn opera *VOID/Sunyata*. Dorine Esser ging bij hem op bezoek.

Dorine Esser | Fotografie: Diego Franssens

'Sunyata', het begrip leegte, uit het hartsoetra (zie colofon p. 3), wat betekent dat voor jou, dat je er een hele opera aan wijdde?

Wim Henderickx: 'Ik was een aantal jaar geleden in Nepal, Bodnath om precies te zijn. Ik was er helemaal niet naartoe gegaan om inspiratie voor een opera op te doen. Als verantwoording naar school, had ik gezegd dat ik ging om de muziek te bestuderen. Maar ik had geen doel, behalve het verwezenlijken van een lang gekoesterde droom om in een klooster hoog in de Himalaya op zo'n reusachtige gong te slaan, wat ik ook gedaan heb.

Maar door een bijzondere energie te voelen op verschillende gewijde plaatsen in de Kathmandu-vallei diende het idee voor een opera zich spontaan bij me aan. Ik heb werkelijk zelfs fysiek gevoeld dat ik dit moest gaan schrijven. Ik kan het niet uitleggen of verklaren.

VIBRATIES —

Ik wilde iets schrijven wat over vibraties gaat, over datgene wat je niet kan betasten, wat geen vaste materie is. Ik wist dat het een cyclus moest zijn waarvan het grote deel het muziektheaterstuk *Sunyata* zou worden. De gehele cyclus heet de *Tantric Cycle* en bestaat uit zeven composities waarin de filosofie van het tantrisme is verweven op basis van de *Shri Yantra* mandala. Als je die mandala echt bekijkt, de geometrische figuren, de getallen die erin vervat zijn, drukt het niet alleen een filosofie uit maar is het in zekere zin ook een soort wetenschap. Het is zo rijk! Dat haast wetenschappelijke aspect aan religie fascineert mij. Maar ook de emotie, de passie mag niet ontbreken, integendeel zelfs. Volgens de comparatief filosoof Ulrich Libbrecht (zie V&L nr.2, 2008, red.) brengt religie ons weer terug bij de emotie. In Nepal heb ik een kippenvelervaring gehad, een gevoel van diepe warmte dat ik misschien slechts één keer in mijn leven op die manier zal mogen ervaren. Met dat gevoel ben ik dit werk gaan maken.

DOWN TO EARTH —

Ik had daar ook een ontmoeting met een Tibetaanse rinpoche ('de kostbare': Tibetaans boeddhistische eretitel, meestal gereserveerd voor gereïncarneerde lama's-tulku's, red.). Ik heb hem een aantal vragen gesteld waarop ik zen-achtige, retorische antwoorden kreeg. Ik vond het groots hoe relativerend hij sprak. Hij zei te hopen dat ik er iets aan had, maar als dat niet zo was, zijn uitleg dan maar te vergeten. Hoe diep het contact ook tussen ons was, het was vooral down-to-earth. Er mocht gelachen en losgelaten worden. Het was openend, positief en warm. Wat ik mooi vind aan het boeddhisme is dat er niets opdringerigs aan zit. Er is niemand op uit je voor de zaak te winnen, dat vind ik ongelooflijk sterk. Het getuigt van een enorm zelfvertrouwen en een enorme overtuiging.

De Himalaya is een sterke plek. Het is de plek op aarde die het dichtst bij de kosmos staat. Nadat ik terugkwam zeiden mijn ▸

Wim Henderickx studeerde o.a. compositie en percussie aan het Conservatorium van Antwerpen en volgde sonologiestudies aan het *IRCAM* in Parijs en aan het *Koninklijk Conservatorium* in Den Haag. Momenteel is hij huiscomponist bij *Muziektheater Transparant* en docent aan de Conservatoria van Amsterdam en Antwerpen. Hij componeerde zowel kamermuziek, orkestwerken als opera. Zijn werk werd bekroond in binnen- en buitenland; hij ontving o.a. de *Compositieprijs voor Hedendaagse Muziek* in Quebec (Canada) en werd in 2002 Laureaat van de *Koninklijke Vlaamse Academie van België* voor de klasse Kunsten. Veel van zijn werken worden geïnspireerd door oosterse muziek en filosofie.

ZIE OOK
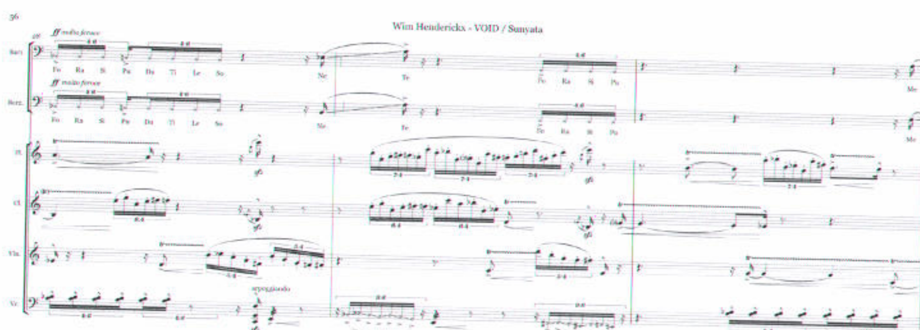
www.wimhenderickx.com
www.transparant.be
www.desingel.be
www.concertgebouw.be

studenten dat ik zo rustig was. Dat heb ik zo lang mogelijk geprobeerd vast te houden. Het was een ontgoocheling om na enkele weken te merken dat het weer weg was. Ik zou zonder doel zo terug willen gaan naar de Himalaya. Een vliegticket kopen en zeggen: "Goed, we zien wel.."

GELUK EN LIJDEN —

Wat ik hoorde aan het begin van de opera deed mij aan lijden denken. Bovendien is moderne atonale muziek niet erg toegankelijk voor het grote publiek.

Wim Henderickx: 'Dat klopt. Het stuk gaat over geluk én lijden. Ik beschouw het als twee verschillende energievormen, die ik op mijn eigen manier tracht te vertalen



in een hedendaagse muzikale, westerse taal en dat is die van de atonale muziek. Deze uitdrukking biedt een kans om een geheel nieuwe ervaring binnen te gaan. Ik heb ervoor gekozen om trouw te blijven aan dat soort componeren. Ik ben er ook gewoon nog niet klaar voor, om dat wat ik wil brengen in volledige tonaliteit weer te geven, het interesseert me niet om zuiver harmonische muziek te schrijven. Deze opera bevat ook geen tekst of verhaal in semantische zin; er zijn bijvoorbeeld geen dialogen. Het stuk begint met de diepe, dissonante, op reciterende boeddhistische monniken geïnspireerde, klanken van een stemkunstenaar.

TONAAL HOUVAST —

Het is niet nodig een muzikaaltechnische analyse op mijn muziek los te laten want dat is mijn interne keuken. Je hoeft het niet te begrijpen maar als je je zonder oordeel aan de ervaring overgeeft wordt er een spanning voelbaar die een dualiteit creëert die uiteindelijk moet oplossen. Omdat je als luisteraar geen tonaal houvast hebt kun je niet anders dan zonder oordeel luisteren: in het horen alleen het horen. Misschien kost dat in het begin een beetje moeite. Het is ook heel complexe muziek, het hele compositieproces is bij mij trouwens complex: het uitwerken, de partituur zelf... Maar ik denk dat als je werkelijk iets wilt krijgen, voor zoverre krijgen belangrijk is, dan moet je beginnen met geven. Je moet starten met je eraan over te geven, dat houdt je in het nu. Als je erin meegaat krijg je veel terug, als je je afsluit is het afgelopen. Zo simpel is dat! De verbinding tussen muziek en spiritualiteit is heel belangrijk in mijn leven. Er is een onbewuste drang om die met elkaar te verenigen. Het gevaar van spiritualiteit in muziek is echter dat we daarmee heel dicht bij *new age* komen en dat is iets waar ik absoluut geen voeling mee heb. Voor alle duidelijkheid: ik heb niets met de geluiden van walvissen of zelfs niet met die van klankschalen, tenzij in de specifiek boeddhistische beoefening toegepast.'

TANTRIC CYCLE

Sinds 2004 werkt Wim Henderickx aan deze cyclus:
The Seven Chakras (2004) voor strijkkwartet
Nada Brahma (2005) voor sopraan, ensemble en elektronica
Maya's dream (2005) voor hobo en ensemble
Void/Sunyata (2007) voor 5 zangers, ensemble en elektronica
Disappearing Light (2008) voor mezzo, altviool, altfluit en percussie
Tejas (2009) symfonie voor groot orkest, in opdracht van deFilharmonie

Premiere, 27 maart Antwerpen, deSingel.
28 maart Brugge, Concertgebouw.

VOID/SUNYATA

In een reeks suggestieve en meditatieve beelden volgen we in Void vijf personages die greep trachten te krijgen op de werkelijkheid en die worstelen met de ondraaglijke relativiteit van het bestaan. Zij dwalen rond in House, een door beeldend kunstenaar Hans Op de Beeck ontworpen interpretatie van een woonhuis. Het is een decor voor reflectie over vergankelijkheid en zinloos verlangen naar wat voorbij is, waar de nood aan spiritualiteit en materiële onthechting tastbaar wordt.

26 april Zwolle, Odeon De Spiegel
tickets: 0031 (0)38 4 288 288
27 en 28 mei Rotterdam, Stadsschouwburg
tickets: 0031 (0)10 411 81 10
12 mei Brugge, Concertgebouw
tickets: 0032 (0)70 22 33 02

De aarde **zucht** onder onze exploitatie

Marianne Thieme is een bruisende vrouw met wie het aangenaam praten is. Zonder daar expliciet op uit te zijn verwoordt en vertegenwoordigt ze waarden die zo uit het boeddhistische gedachtegoed gewandeld konden zijn. Dorine Esser sprak met haar.

Dorine Esser

Marianne Thieme voelt een diep mededogen voor alle levende wezens en wil dat zichtbaar maken door het op te nemen voor de kwetsbaarsten in de samenleving: de dieren. Op deze manier wil ze meewerken aan een individuele bewustwording rond duurzaamheid, langetermijndenken en mededogen voor alle levende wezens, uit respect voor onze blauwe planeet. Ze wordt door steeds minder mensen voor volslagen gestoord versleten en behaalde ondanks aanhoudende beschimpingen twee zetels in de Tweede Kamer met haar Partij voor de Dieren. De allereerste politieke partij ter wereld voor niet-mensen (*non-humans*)!

INTENSE LIEFDE —

Door het op te nemen voor de dieren wordt het duidelijk dat alle levende wezens met elkaar verbonden zijn?

Marianne Thieme: 'Ja, ik voel een intense liefde voor het feit dat we allemaal in hetzelfde schuitje zitten. We maken deel uit van een ecologisch systeem waarin alles met elkaar samenhangt. Op deze wereld krijgen we bovendien allemaal te maken met imperfectie; met de worsteling van leven en dood, ziekte en ander lijden. Het belangrijkste dat we hierin kunnen doen is in ieder geval het zinloze lijden trachten te voorkomen. Het moedwillig bezig zijn met het massaal vernietigen van levende wezens heeft echter nog nooit in de geschiedenis in zo'n hoog tempo en op zo'n grote schaal plaatsgevonden. Dat is een zeer pijnlijke waarheid waarvoor we niet graag de verantwoordelijkheid nemen, omdat het alles te maken heeft met egocentrisme en kortetermijndenken. Onze planeet wordt als een soort speeltuin voor mensen gezien. De aarde zucht onder onze exploitatie. Copernicus zorgde voor een revolutie in ons denken door aan te tonen dat de aarde niet het veronderstelde centrum van het heelal was en nu breekt het tijdperk aan waarin we de mens niet meer als centrum van alles gaan zien. We zullen ons hiervan onherroepelijk steeds meer bewust worden waardoor er een kans ontstaat om op een meer veelzijdige wijze met de wereld om te gaan.'

MAHATMA GANDHI —

Dieren als de vermoorde onschuld?

Marianne Thieme: 'Opkomen voor dieren is eigenlijk een beschavingsoffensief zoals Mahatma Gandhi dat ooit zei. Het is een verder doorgevoerd bewustzijn waarbij je ook oog hebt voor de allerzwaksten in de samenleving. Rudy Kousbroek stelde dat een partij voor dieren automatisch ook een goede partij voor mensen is. Daar ben ik het wel mee eens. Dieren zijn niet precies als mensen zoals meneer De Uil ons voorzingt (waren de mensen maar meer als de dieren), laat staan dat ik dieren zou vermenselijken. Maar elk leven is waardevol. ▶



Structuur?
Wim Henderickx: 'Het stuk is geschreven voor vijf instrumenten, vijf zangers en heel veel elektronica. Het publiek zit rond het podium en er is van bovenaf een videoprojectie die het podium en het publiek belicht. De taal die gesproken wordt is een fantasietaal waarvan flarden komen uit de Latijnse requiemmis *Lux Eterna*. Het decor is een huis met kamers dat tot op veertig centimeter boven de grond is afgesneden, waardoor het een soort sculptuur wordt. De vijf zangers vertegenwoordigen de vijf elementen (aarde = mezzosopraan, water = bariton, vuur = bariton, lucht = sopraan en akasha = de stemkunstenaar, red.), alles bij elkaar genomen krijgt het publiek een totaal-ervaring aangereikt. In het begin is het moeilijk om erin te komen. Je hebt geen houvast, je ziet personages en je denkt dat ze relaties hebben maar is dat zo? Op het einde van het stuk voel je dat die heftige energie die de muziek genereert - mijn vertaling van de *clash* tussen vrouwelijke en mannelijke energie - is opgelost. Wat overigens niet "eind goed al goed" betekent! De meditatietocht is gedaan, er is rust. Ook al is dat niet het ultieme doel van mijn stukken. Mij gaat het om het pad, de zoektocht zelf. Voor de rust moet je klaar zijn en ik kan de afloop van mijn pad nog niet voorspellen.' •

Dorine Esser is journalist en hoofdredactrice van *Vorm&Leegte*.



LEZERSAANBIEDING



Vorm&Leegte mag 5 (Rotterdam) en 3 (Brugge) duokaarten weggeven voor de volgende avondvoorstellingen van VOID aan de eerste bellers of mailers:

- **België**
  Brugge Concertgebouw
  dinsdag 12 mei, 20u

- **Nederland**
  Rotterdam Stadsschouwburg
  woensdag 27 mei, 20u15

Bel naar 010-411 39 77 of mail redactie@vormenleegte.nl onder vermelding van *VOID* en uw voorkeursvoorstelling.

Economie

FOTO: BLACKRED

advertenties



Michael Braungart (links) en Stef Kranendijk, CEO van *Desso Group*



Florens Slob van *Van Gansewinkel Groep*

C2C TAPIJTEN

Steeds vaker vragen bedrijven zelf om C2C ontwerpen. Zo ondertekende tapijtfabrikant *Desso* in de lente van 2008 een contract bij *EPEA*, het bedrijf van Braungart in Hamburg. Alle producten van moeten in 2020 C2C zijn. **Rudi Daelmans** van *Desso* legt uit hoe het bedrijf dit voor elkaar gaat krijgen: 'We onderzoeken samen met *EPEA* alle ingrediënten van de tapijten. Komen we een materiaal tegen dat niet biologisch afbreekbaar is, of niet via de technische kringloop te recyclen is, dan zoeken we een vervangende stof.' Klinkt simpel, maar in de praktijk is het een proces dat jaren kost. **Daelmans**: 'Vervangende ingrediënten ontwikkelen kost tijd en we ontwikkelen totaal nieuwe prototypes. Hiervoor moeten we ook anders produceren, en verandering kost veel geld.' Waarom *Desso*, ondanks deze investeringen tóch de omslag naar C2C wil maken? 'Dit is iets wat we móeten doen, voor de aarde, maar ook om te kunnen blijven concurreren.'

STRENGER DAN DE EU —

Omdat *Desso* voor een C2C product gaat, legt het bedrijf zichzelf strengere criteria op dan die van de EU: 'Volgens die regels mogen we bijvoorbeeld pvc recyclen, hoewel hierin stoffen zitten die erg slecht zijn, ze schaden bijvoorbeeld de voortplanting van de mens. Daarom hebben wij besloten dergelijke stoffen te bannen.'

TAKE BACK —

Voordat je een product écht C2C mag noemen, moet je er natuurlijk ook voor zorgen dat het daadwerkelijk in de kringlopen opgenomen kan worden. *Desso* werkt hiervoor samen met de *Van Gansewinkel Groep*, een integraal afval- en milieuconcern, die de 'take back' logistiek gaat organiseren. Manager **Florens Slob** vertelt: 'We onderzoeken nu hoe we ons take-back systeem kunnen laten aansluiten op de wensen van de installateurs. Zij moeten het immers aantrekkelijk vinden de tapijten apart in te zamelen.' Momenteel dienen de teruggenomen tapijten als brandstof voor de cementindustrie. Daelmans en Slob geven toe dat dit geen C2C is. **Slob**: 'Het is een stap op de weg naar C2C. Het zal tijd nodig hebben, maar dat betekent niet, dat we niet al vandaag kunnen starten met de ontdekkingsreis. Aan ons de kans om C2C mogelijk te maken.' •

www.braungart.com
www.desso.com
www.vangansewinkel.eu
www.cides.be
www.epea.com

en hebzucht

Schijnhypotheken in de Verenigde Staten zijn de aanleiding geweest tot een wereldwijde beurscrisis. Bedrijven, fondsen en particulieren hebben miljarden aan vermogen verloren. Wakkert de vrije markt per definitie hebzucht aan? Is er een boeddhistisch alternatief voor de wijze waarop de economie nu functioneert?

Diana Vernooy

"Het is niet uit goedertierenheid dat de bakker zijn brood bakt", citeert **Hein Gietema** Adam Smith, de grondlegger van de economische theorie. "Maar het is ook niet uit hebzucht." Gietema: 'Het is gewoon de kost verdienen! Er is niet zoveel mis met het economische systeem.' Gietema kenschetst ons economische model zelfs als één van ingehouden hebzucht. 'Ons Europese model is een sociaal Rijnlands model. Er is sprake van een lager gemiddeld inkomen dan bij het agressieve Amerikaanse model. Er is minder verschil in inkomen, meer belasting, meer zorg voor zieken en ouderen. Er werken een heleboel mensen parttime. Dat zijn allemaal tekens van beperkte hebzucht.'
Ook **Dhammaketu** ziet in werken en in het vormen van bezit niets verkeerds. 'In onze cultuur leeft een onbewuste onderstroom dat bezit fout is. Het leeft ook door in geseculariseerde vorm in het socialistisch gedachtengoed, zoals bijvoorbeeld in de leuze "eigendom is diefstal". Dit zijn houdingen die in wezen door haat gedragen worden, in de visie van de Boeddha nog negatiever dan hebzucht. Vermeerdering van bezit is niet tegengesteld aan het boeddhistisch denken, zolang het economisch handelen van respect voor de ethishe levensregels getuigt.'

WESTERSE NEIGING —

Volgens **Gietema** bestaat er geen Boeddhistisch economisch model. 'Alles blijft gebaseerd op ruilhandel, op geven en nemen. Van bovenaf opgelegde 'solidariteit', zoals in het communistische systeem, zal nooit werken. De behoefte om te delen moet van binnenuit komen. De vrije markteconomie met het kapitalistisch systeem is met behulp van geld uiterst effectief gebleken om die ruilhandel op gang te houden. Ook in Bhutan waar gestreefd wordt naar het Bruto Nationaal Geluk, in plaats van het Bruto Nationaal Product, vragen ze ondertussen de hoofdprijs aan toeristen die het land komen bezoeken. Dat is ook gewoon een vorm van kapitalistische vraag en aanbod.'
Begrippen die Gietema gebruikt als 'vrije markteconomie' en 'kapitalistisch systeem' noemt **Dhammaketu** ideologische termen. 'Ze worden gehanteerd in een sterk gepolariseerde discussie door voor-, en tegenstanders van de economische machtsverhoudingen waarin wij leven. Die discussie wordt gevoerd vanuit de typisch westerse neiging om te wereld de verdelen in de "goeden" en de "slechten". Dit is de uitdrukking van een diep ingewortelde haatvolle houding in onze samenleving. Hebzucht ▸

Adi Ichsan is assistant-manager zakelijke syn-dicaatsleningen bij de Japanse zakenbank *Mizuho Corporate Bank Nederland N.V.* Hij heeft een vipassana lerarenopleiding gevolgd bij het *International Buddhist Centre* te Wat Doi Sutheep in Chiang Mai. Sinds 1995 penningmeester van de *Stichting Sangha Metta* en is als een van de drie leraren (Acharya) verbonden aan het meditatiecentrum in Amsterdam.
www.sanghametta.nl



Dhammaketu was tot zijn vijfentwintigste benedictijner monnik, studeerde filosofie, was een van de oprichters van de *Groene Partij* in Vlaanderen en volksvertegenwoordiger. Hij is leraar bij de *Vrienden van de Westerse Boeddhisten Orde* en richtte het *Boeddhistisch Centrum Gent* op.
www.gent.vwbo.net



Hein Gietema adviseert bedrijven en overheden bij het ontwikkelen en financieren van (internationale) infrastructuur en vastgoedprojecten. Hij staat in de traditie van de *Westerse Boeddhisten Orde* en is betrokken bij *Metta Vihara* voor de aankoop van een retraitecentrum.
www.mettavihara.nl


FOTO: TOMAZL

is geen product van ónze economische mechanismen, maar van élke productiewijze die méér produceert dan nodig is om te overleven. Hebzucht was ook in socialistische economieën prominent aanwezig en in tijden van overvloed. Als we blijven steken bij alleen maar de vraag of de markt hebzucht aanwakkert blijven we gevangen in die gepolariseerde discussie en kiezen we meteen ook partij. Het antwoord kan immers alleen maar "ja" zijn, en eruit volgt een impliciete veroordeling, namelijk dat dit systeem ook vanuit boeddhistische principes niet deugt. Maar die geldt dan meteen voor alle economisch handelen.'

Volgens **Dhammaketu** liggen de problemen van ons economisch systeem niet in de markt zelf, maar in de *manipulatie* ervan: door monopolies, door reclame en meer recent, door financiële spitstechnologie met hefboomfondsen, durfkapitalisten enzovoort. Ze hebben als gemeenschappelijk kenmerk dat ze de economie afleiden van wat nodig of nuttig is en enkel leiden naar wat grof geld oplevert.

ALLEEN EEN IDEE —

Volgens **Adi Ichsan** is 'het niet het kapitalisme dat de hebberigheid van de mens aanwakkert, maar het is de hebzucht die het kapitalisme voortbrengt. Een boeddhist', legt hij uit, 'gaat er vanuit dat elk systeem zijn oorsprong in de geest heeft. Alle systemen, inclusief socialistische en andere altruïstische systemen, worden door de mens bedacht om de drie basismotivaties van boosheid, hebzucht en onwetendheid tevreden te stellen. In beginsel zijn alle denkbare systemen die door de geschiedenis van het menselijk handelen zijn voortgebracht, gemotiveerd uit zelfbehoud en eigen behoefte.' **Ichsan**: 'Een boeddhist ziet het kapitalisme dus niet als iets wat werkelijk bestaat, maar als een bewustzijnsconstructie die levend wordt gehouden door de menselijke overlevingsdrang. Daardoor benadert een boeddhist het kapitalisme of socialisme slechts instrumenteel, relativeert de voor- en nadelen, gebruikt ze wanneer de omstandigheden het vereisen ter voorziening van de behoeften, maar ziet ze nooit als oplossing. De ware oplossing is het bereiken van nirvana waarbij het bewustzijn in staat is om zichzelf uit te doven, dat wil zeggen vrij te zijn van eigen lichaam en geest.'

Vrije markteconomie acht **Ichsan** daarom niet per definitie tegengesteld aan het boeddhisme. Bij het boeddhisme gaat het uiteindelijk om de individuele handeling van de persoon zelf. Een handeling is óf heilzaam óf onheilzaam. De moraliteit van de handelende personen is uiteindelijk de sleutel tot een vreedzame, welvarende en sociale samenleving ongeacht de maatschappelijke systemen. 'De middenweg vermijdt alle extremen. Een boeddhist kan de relativiteit van het bestaan zien, van geluk en behoeftes, van aanbod en vraag. Hij begrijpt dat de essentie van economie is om omstandigheden voor jezelf te creëren waardoor de eigen onwetendheid sneller kan worden uitgeroeid.' Daarom dien je met geld klinisch en instrumenteel om te gaan. Een boeddhist heeft geen emotionele binding met rijkdom en armoede. **Ichsan**: 'Geld is niet meer of minder dan een facilitair gegeven voor je ontwikkeling. Vermeerdering van eigendom meet je dan aan het vermogen om te doneren aan dharmische activiteiten. Dit houdt in, dat je geld aanwendt voor de instandhouding van de boeddhistische leer en beoefening.'

SPECULEREN —

Op zich is er volgens **Gietema** niks onethisch aan het handelen in aandelen. 'Aandelenkapitaal staat voor risicodragend kapitaal; er is altijd behoefte aan mensen en bedrijven die risico's durven nemen. Je dient naar de onderliggende bedrijven te kijken. Aandelen zijn gewoon eigendomsbewijzen (en geven recht op dividend) van deze bedrijven. Het is niet ethisch om te handelen in bedrijven die schade aanrichten aan mens (en milieu). Maar het is zeer ethisch om (mede-)eigenaar te zijn van bedrijven die goed doen.'

Dhammaketu maakt onderscheid tussen drie economisch wezenlijk verschillende activiteiten bij het handelen in aandelen. We kunnen investeren, vers geld in de economie brengen om productie in gang te zetten of te houden. Wanneer het een sociaal nuttig product is – bijvoorbeeld een bedrijf voor alternatieve energie – is een aandeel kopen een economisch en sociaal nuttige daad. We kunnen ook

C2C ZITTEN

Ontwerpbureau *Cides Industrial Design* heeft samen met zes andere bureaus meegedaan aan een traject om milieuvriendelijk te leren ontwerpen. **Sabine Gevaert** nam namens *Cides* deel. Zij ontwierp *The Wave*, een buitenbank van gerecycled kunststof die zelf ook weer voor honderd procent te recyclen is.

BUIGEN —

Gevaert had op het moment van het opleidingstraject een ontwerpopdracht voor een buitenbank van gerecycled kunststof. Zij greep deze mogelijkheid aan om er een gemakkelijk te recyclen bank van te maken. 'Een uitgangspunt van milieuvriendelijk ontwerpen is materiaalvermindering. Dat maakt soms tegelijk de demontage makkelijker', licht **Gevaert** toe. Ze ontdekte dat het niet nodig was het zitgedeelte te verstevigen met ander materiaal door de kunststofplanken in de vorm van deze bank te buigen. Daarbij vond zij het ook een uitdaging om een modern product te ontwerpen: 'Gerecyclede materialen worden toch vaak wat oubollig gepresenteerd, ik wilde er iets moois mee.'

OVERTUIGEN —

Na deze eerste ervaring zegt **Gevaert** haar verworven technieken vaker te willen toepassen. 'Het was niet zomaar een uitstapje. Voor mij is dit het begin van iets groters.' Maar helemaal C2C produceren ziet zij op dit moment nog niet zitten. Als productontwerper moet Gevaert rekening houden met haar opdrachtgevers. 'Mijn ervaring is dat het vaak moeilijk is klanten te overtuigen "to go eco".' ▸


Sabine Gevaert van *Cides Industrial Design*


The Wave, van Sabine Gevaert

'Dit is iets wat we **móeten** doen.'

— Ervaringsdeskundigen over milieuvriendelijk ontwerpen

SCHONE WAS —

De samenwerking met de Zwitserse fabrikant *Rohner Textil* is een project dat de C2C gedachte tot leven brengt. Braungart en Mc Donough zochten onder meer naar alternatieven voor de giftige bestanddelen van de verfstoffen en ontwikkelden textiel die biologisch afbreekbaar is. Het afvalwater van de nieuwe fabriek is minstens even schoon als kraanwater. En de restjes vilt en stof die niet verkocht kunnen worden, leveren compost voor de boeren in de omgeving. Afval is verleden tijd voor Rohner Textil. 'Als alles wat je produceert alleen maar goed is voor de omgeving, hoef je je niet meer druk te maken over je ecologische voetafdruk', zegt Braungart. 'Die kun je dan juist zo groot mogelijk maken.'

MOEDERMELK —

Braungarts enthousiasme werkt aanstekelijk. Maar het is ook duidelijk dat zijn *drive* voortkomt uit de sombere feiten van de huidige situatie. 'Ik heb veel onderzocht: door gifstoffen in ons voedsel bevat moedermelk vijfentwintighonderd chemicaliën. In Nederland verdwijnt er op dit moment vijfduizend keer meer vruchtbare grond dan er wordt aangemaakt per tijdseenheid. In India is de afgelopen dertig jaren vijfendertig procent van de landbouwgrond verloren gegaan.' Dergelijke getallen frustreren hem: 'Zoiets zou de natuur zelf nooit verzinnen. Als je zulke dingen weet, kun je nooit meer doen alsof je het niet weet. Ik moet er wat mee.'
Toch is hij niet zwaarmoedig. Hij maakt korte metten met argumenten om C2C te ontkrachten. Bijvoorbeeld dat het niet mogelijk is allemaal in luxe te leven en dat we in het Westen een stapje terug moeten doen. 'We hoeven niet minder te consumeren, eerder meer', zegt Braungart. Dit met de gedachte in het achterhoofd dat we dan wel ophouden met 'minder slechte' producten ontwerpen en alleen nog maar producten gebruiken die gemaakt zijn van materialen die we steeds weer kunnen teruggeven aan de technische of biologische kringloop. Op deze manier neemt ook de vruchtbare grond weer toe.

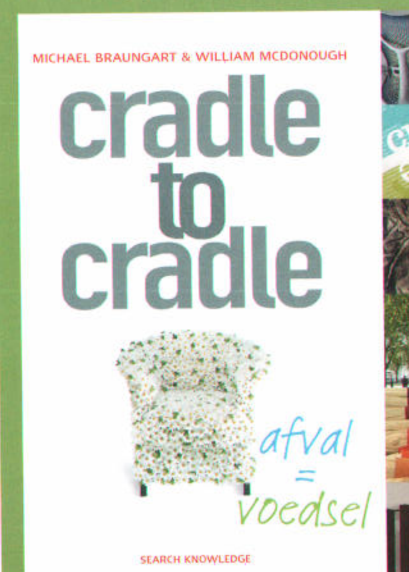
DRAAGVLAK —

Braungart heeft redenen om positief te blijven. C2C wint terrein over heel de wereld. Zo heeft gouverneur Schwarzenegger gezegd dat Californië de eerste C2C staat moet zijn. 'Daar gaan de ontwikkelingen heel snel.' Maar bijvoorbeeld ook bedrijven en overheden in Israël, Taiwan, België en Nederland ontwikkelen met deze filosofie in het achterhoofd. Zeker nu consumenten steeds meer belang hechten aan duurzame producten.
Braungart blijft echter ook erg kritisch. In de EU zou de ontwikkeling volgens hem veel sneller kunnen gaan: 'De EU verbiedt bijvoorbeeld bepaalde gifstoffen zoals lood in tv's. Maar voor de alternatieven zijn geen regels. Tv's zijn nu vrij van lood, maar er zitten 4360 andere gifstoffen in.' En omdat het lastig is al deze stoffen te vervangen, pleit hij er in deze gevallen voor dat bedrijven oude tv's terugnemen en de materialen opnieuw gebruiken. 'Als consument koop je dan als het ware kijkuren, en na een bepaald aantal kijkuren breng je de tv terug en neem je een nieuwe. Dit is de beste oplossing, want zeg nou zelf: je wilt toch geen eigenaar zijn van een kastje met 4360 gifstoffen?'
De afgelopen vijftien jaar heeft Braungart met C2C een wetenschappelijk concept ontwikkeld, dat het draagvlak is voor de projecten. Er is nog meer onderzoek nodig, bijvoorbeeld naar hoe je bepaalde gevaarlijke stoffen als lood en pvc's kunt inpassen in een van beide kringlopen. Het liefst heeft Braungart dat bedrijven in de tussentijd deze stoffen niet gebruiken. Braungart: 'We willen geen afval maken, dus laten we er ook gewoon mee ophouden.'

Lilian Kluivers is journalist en freelance medewerkster van *Vorm&Leegte*.

GOED OP WEG:

Bureaustoel Mirra van Herman Miller is voor zesennegentig procent te recyclen.
De lamp Leaf Light van Herman Miller kan honderd procent worden hergebruikt.
Trigema verkoopt composteerbare shirts (zoek op: kompostierbar).
Nike Considered is de eerste C2C schoen.
Ford U is een model van Ford in ontwikkeling, een hybride auto die deels herbruikbaar is.
Almere en Venlo worden C2C regio's.
Ford assemblage fabriek River Rouge, Michigan USA, werd volledig volgens het C2C principe opgezet! www.ford.com, www.mcdonoughpartners.co



Michael Braungart/William Mc Donough, Cradle to cradle, afval = voedsel, Scriptum, 2007.

LEZERSACTIE



Vorm&Leegte mag 10 exemplaren van *Cradle to Cradle* weggeven aan de eerste 10 mailers! redactie@vormenleegte.nl

'De wereld zou veel rustiger en gelukkiger worden als de fundamentele drijfveer van het economisch handelen zou verschuiven van méér naar genoeg.'

beleggen: een aandeel kopen in een bestaand bedrijf, met als doel op gezette tijden te delen in de winst. Ook dit is een economisch nuttige daad, voor zover dit bedrijf sociaal nuttige producten voortbrengt. Maar we kunnen ook gaan speculeren, dat is aandelen kopen niet omwille van de opbrengst van dividend, maar omwille van de verwachte stijging van de koersen. Een speculatiegolf brengt geen economische meerwaarde, integendeel: ze heeft bijna altijd een negatief effect op het welzijn van ons allen en dikwijls zelfs een destructief effect. Waartoe dat kan leiden maken we nu aan den lijve mee. De financiële 'industrie' is er bovendien in geslaagd om in de publieke opinie het onderscheid tussen de drie vormen van omgang met aandelen volledig te verdoezelen. **Dhammaketu**: 'Speculatie berust op het stimuleren van rauwe begeerte en kan niet rijmen met de visie van de Boeddha. Hefboomfondsen, durfkapitalisten en dergelijke meer, staan daar haaks op.'

HEBZUCHT BETEUGELEN —

Gietema spreekt hem daarin tegen: 'Het is waar dat de macht van deze speculanten angstwekkend groot is. Maar partijen die 'speculeren' zijn ook nodig om risico's af te dekken. Als bijvoorbeeld een boer nu een prijs in euro's wil hebben van een oogst die hij over een half jaar in Amerika gaat verkopen, zitten daar voor hem twee onzekerheden in. De ene is de termijnprijs van de oogst, de andere is de ontwikkeling in de valutakoers. Speculanten op de markt kunnen die onzekerheden voor hem oplossen. Wellicht kun je zelfs verzekeren zien als een vorm van speculatie.'
Het is mis gegaan, denkt **Gietema**, vanwege de afstand tot de realiteit. De producten kwamen steeds verder van de reële economie af te staan. Dan wordt het lastiger om je er verantwoordelijk voor te voelen. In die bancaire geledingen waar het met kredietcrisis fout is gegaan is de hebzucht aangewakkerd. De uitdaging is om die hebzucht te beteugelen. **Gietema**: 'De tendens van de afgelopen jaren om aandeelhouderswaarde (shareholder) zo centraal te zetten is nu hoop ik verleden tijd. Er zal weer meer gekeken worden naar de waarde voor alle belanghebbenden (stakeholders). Steeds meer bedrijven houden zich aan de regels van maatschappelijk verantwoord ondernemen.'

HEILZAAM VOORBEELD —

Dhammaketu benadrukt dat de wereld veel rustiger en gelukkiger zou worden als de fundamentele drijfveer van het economisch handelen zou verschuiven van 'méér' naar 'genoeg'. Daarnaast is ons economisch systeem onvoorstelbaar destructief voor de niet-menselijke wezens en voor het toekomstig leven op onze planeet, en daar wordt de publieke opinie zich stilaan bewust van. 'De boeddhistische houding om alle leven te beschermen kan die bewustwording alleen maar ondersteunen.'
Ichsan ziet dat door het nastreven van gelijkmoedigheid ten opzichte van de maatschappelijke en economische problemen minder subjectieve oplossingen worden aangedragen. Eigenbelang wordt immers bij voorbaat door gelijkmoedigheid getemperd. 'Een boeddhist legt zijn waarden en zijn mening niet aan anderen of de maatschappij op. Verlichte oplossingen moeten vrijwillig en uit zichzelf komen. De boeddhist verbetert daarom alleen zichzelf, als voorbeeld voor het grote geheel. Een boeddhistisch voorbeeld is zelden idealistisch en veeleer praktisch. Het zoekt een compromis en houdt rekening met de wensen van alle betrokken partijen.' •

Milieu relatie

Anne Kleisen

Mijn broer woont in Bangkok, waar hij onlangs trouwde met zijn Thaise vriendin. Hoewel ik de traditionele ceremonie graag wilde zien, bezorgde het me toch hoofdbrekens om volmondig *ja* tegen de reis te zeggen. Uit milieutechnisch oogpunt vind ik het namelijk bezwaarlijk om naar de andere kant van de wereld te vliegen, zelfs als mijn broer trouwt.

Soms zou ik willen dat ik niets om het milieu gaf. Ik zou twee keer per dag heel lang douchen, de verwarming in het hele huis aanzetten, geen afval scheiden en me totaal niet schuldig voelen over auto- en vliegreizen. Heerlijk! Helaas was ik al rond mijn tiende bewust van de overbodige verpakkingen om producten in de supermarkt en van het feit dat de bio-industrie niet alleen zielig is voor dieren, maar ook nog eens slecht voor het milieu. Comfort heb ik dan ook vele jaren geleden ingeruild voor milieubewust handelen.

Hoe verantwoord ook, ergens wringt dit gedrag met het aanvaarden van mijn plek op deze wereld. Door zo min mogelijk te vervuilen en mezelf dingen te ontzeggen, doe ik in feite alsof ik er niet ben. Ik leef niet harmonieus *met* onze aarde, maar ik probeer krampachtig te laten zien dat ik er *niet* op leef. En daar probeer ik langzamerhand in te ontspannen. Af en toe dingen te doen die tegen mijn milieuprincipes ingaan, maar die als mens wel erg fijn zijn om te doen. Gewoon in dat vliegtuig stappen en de kersverse vrouw van mijn broer leren kennen, bijvoorbeeld. •

WWW.BODHITV.NL

BOS RADIO

Vaste uitzendingen:
De Zevende hemel (Reflecties), zaterdag van 15.00-16.00, uitzending door de BOS. *De Middenweg*, zondag van 22.30-23.00 (Inter-views, boeddhistische leraren, beoefenaars, kunstenaars).

MAART 2009 - **Filosoof Owen Flanagan** plaatst kanttekeningen bij de idee dat boeddhisten gelukkiger zouden zijn dan niet-boeddhisten en bij de recente hype rond mindfulness (22 maart). Verder een verslag van het **eerste symposium** van het Leiden *Institute for Brain en Cognition*, met bijdragen van Jonathan Silk, Florin Deleanu en Heleen Slagter (28 maart). **Maurice Knegtel** kreeg onlangs transmissie van zijn leraar Genpo Roshi. Het inwijdingsritueel van vijf dagen en nachten heeft eigenlijk een geheim karakter, maar Knegtel was bereid om uit de school te klappen (28 maart). •

APRIL 2009 – Een thema-uitzending over de volksopstand tegen de **Chinese inval** in Tibet van vijftig jaar geleden, met bijzonder audiomateriaal uit die tijd en gesprekken met ooggetuigen (4 april). In de **boekenrubriek** bespreekt Nico Tydeman het pas verschenen Boeddhistisch Lexicon (11 april). Verder een interview met Shifu Shi Yan Ming, een **kung fu-monnik** uit het Shaolinklooster die tegenwoordig in New York woont en een bezoek brengt aan ons land (12 april).
Componist Wim Hendrickx vertelt over zijn stuk *Void/Sunyata* (19 april). •

mei 2009 - Een interview met componiste en stemkunstenares **Meredith Monk**, naar aanleiding van haar Nederlandse tournee. En verder... uniek **Tibetaans muziekrepertoire** op 78-toerenplaten. •

BOS TV

DALAI LAMA IN NEDERLAND- Op 4 en 5 juni bezoekt de Dalai Lama voor het eerst sinds jaartal 1999 weer de lage landen. Eén dag na zijn openbare lezing op 4 juni in de RAI over de kracht van compassie in turbulente tijden zendt de BOS al een uitgebreid verslag uit van zijn toespraak. Die is te zien op 5 juni, Nederland 2 om 17.30 uur. Een uitzending die de liefhebber van het boeddhisme niet mag missen. •
Voor alle informatie over het bezoek van de Dalai Lama: www.dalailamanederland.nl.

ATLANTIS, EEN MODERN SPROOKJE – nu in de bioscoop. In 2010 zal hij te zien zijn op televisie maar echte filmfans kunnen hem vanaf 16 april in de bioscoop zien: *Atlantis*, de nieuwe speelfilm van regisseuse Digna Sinke (o.a. *De stille oceaan* en *Belle van Zuylen*) die de BOS co-produceerde.: In *Atlantis* voelt de verlegen Xenia (14) zich niet op haar plaats in de overgereguleerde maatschappij waarin ze leeft. Op zoek naar een eigen plek ontdekt ze een eiland waar de tijd niet lijkt te bestaan. Daar vindt ze de sleutel voor haar toekomst •
Kijk op www.atlantisdefilm.nl voor meer informatie.

MEREDITH MONK IN NEDERLAND – In januari zond de BOS *Inner Voice – Meredith Monk* uit. De film toont haar als mens en haar artistieke veelzijdigheid als zangeres, danseres, choreograaf, regisseur, performance kunstenares en producent. In mei bezoekt Meredith Monk Nederland en zal zij aanwezig zijn bij een voorstelling van deze film. •
Houd de website van de BOS in de gaten voor alle details en nieuws: www.boeddhistischeomroep.nl.

UITZENDDATA
Kijk voor de **uitzenddata** op www..boeddhistischeomroep.nl, klik op televisie of radio of abonneer je via de website op de digitale nieuwsbrief.

De cradle to cradle gedachte van **Michael Braungart**:

'Laten we onze ecologische voetafdruk vergroten'

'Iedereen is welkom op deze planeet', zegt chemicus Michael Braungart. Hij pleit ervoor dat alles dat we produceren composteerbaar is, óf in de technische kringloop te recyclen. Dan kunnen we ook afrekenen met het schuldgevoel dat we nu proberen te sussen met het ontwerpen van 'minder slechte' apparaten.

Lilian Kluivers

> 'Als alles wat je produceert alleen maar goed is voor de omgeving, hoef je je niet meer druk te maken over je ecologische voetafdruk.'

Twee planeten komen elkaar tegen. Zegt de een tegen de ander: 'Wat zie je er slecht uit.' De ander antwoordt: 'Ja, ik heb Homo sapiens.' 'Dat heb ik ook gehad', zegt de eerste. 'Maar wees gerust, het zal verdwijnen.'
Deze mop vertelt de chemicus Michael Braungart graag om te illustreren hoe de mens op dit moment met de aarde omgaat en wat voor gevolgen dat kan hebben. Afvalbergen, waarin allerlei (giftige) materialen door elkaar liggen, worden verbrand. Doodzonde volgens Braungart, want in zijn visie, Cradle to Cradle (C2C), van wieg tot wieg, bestaan de termen afval en vervuiling niet. 'Je kunt producten zo ontwerpen dat ze biologisch afbreekbaar, of in de technische kringloop opnieuw te gebruiken zijn.'

NATUURLIJKE KRINGLOOP –

'We hoeven ons niet minder slecht te gedragen. Het is voldoende goed naar de natuur te kijken. Dan zie je dat die op geen enkele manier belastend is voor zichzelf.' Dat de enorme hoeveelheid mensen ook allemaal in deze natuurlijke kringloop passen, ziet Braungart aan de hoeveelheid mieren op de wereld: 'Hun biomassa is vier keer groter dan die van mensen. En toch belasten mieren de planeet totaal niet. Dit laat zien dat leven niet vervuilend hoeft te zijn. Iedereen is welkom op aarde.'

VRIENDELIJKE TSUNAMI —

'Een aantal maanden geleden presenteerde iemand me een nieuwe printer. Deze was sneller en kostte minder energie. Ik vroeg of ik het papier uit de machine in mijn achtertuin op de composthoop kan gooien. Het antwoord was nee, de inkt bevatte immers nog steeds zware metalen. Dat is dus geen C2C.' C2C vraagt om een omslag in de productieprocessen. Samen met architect William McDonough heeft Braungart al verscheidene malen laten zien dat dit mogelijk is. Het kan zelfs goedkoper uitpakken dan de huidige manier van werken. 'Dit is heel revolutionair, eigenlijk een soort vriendelijke tsunami.'





Krachtige voorjaarssalade

Michiel Bussink

Soms sta ik versteld van de kracht van de boeddhistische wijsheid. Zo oud en van zo ver weg en dan toch zo werkzaam: hier en nu. Zonder dat je als een halve Tibetaan of Japanner door het leven hoeft. Soms hoor je van westerse boeddhistische koks die voornamelijk koken met rijst, tofu, zeewier en andere dingen die ze in het oorsprongsgebied van het boeddhisme eten. Waarom zouden ze niet ook eten van wat het land ons hier en nu toebedeelt? Er groeit in de lage landen rijst, noch soja voor de tofu. Even afgezien van het feit dat tofu smakeloos spul is. Of is het juist de bedoeling dat het smakeloos is? Dat kan ook nog. 'Sommige boeddhisten denken dat het beter is nergens meer van te genieten, omdat alles vergankelijk is', constateerde Thich Nhat Hanh. En hij vertelde van die keer dat hij bij Thaise monniken heerlijke zoete rijst met mango kreeg aangeboden. 'Het was verrukkelijk en ik zei dat ook tegen mijn gastheer.' Terwijl hij wel degelijk wist dat Thaise monniken dat soort dingen niet zeggen. 'Maar ik denk dat je veilig van de dingen – in je en buiten je – kunt genieten, zolang je je bewust bent van hun vergankelijke aard.' Oké. Maar dan heb ik een moeilijke vraag: wat te doen als het eten op het bord voor je níet lekker is? Zeg je dat dan ook? Toch maar niet, denkend aan de edele waarheid juist te spreken. En ach, alles gaat voorbij, ook een smakeloos maal. Waarop ooit weer een lekkere maaltijd zal volgen, die ook weer tijdelijk is. En dit zijn allemaal gedachten, die je afleiden van je volle aandacht van het eten, hier en nu. Maar we kunnen het denken niet laten, laat staan het gevoel dat er bij smakeloos eten iets niet klopt. Zit het hem in de bereiding? De gemiddelde Nederlandse maaltijd staat binnen een kwartier op tafel en wordt in veertien minuten naar binnengewerkt. Schokkend snel: dat eten kán bijna niet met aandacht worden gemaakt en gegeten, tenzij het een spiegelei betreft. Er moet daarvoor wel een groot beroep zijn gedaan op industrieel voorgehakt en, -gekookt, ingepakt en met veel chemische toevoegingen houdbaar gemaakt eten. Ook zonder aandacht en liefde gemaakt en dus smakeloos. Vroeg in het voorjaar laten de eerste paardenbloembladeren zich zien. Fantastische voorjaarsgroente, bijvoorbeeld als salade: 'molsla'. Zomaar overal te plukken in het wild. Een gelegenheid om op een hele directe, pure manier te eten: we zien de plant die we gaan plukken, hebben hem zelf ontdekt, weten hoe en waar die groeit en vertrouwen daarbij volledig op onze eigen zintuigen. Hier en nu. •

Michiel Bussink is voedselexpert, auteur en journalist. Van zijn hand verscheen het boek *Lekker landschap, smullen van bos en veld*, wAarde 2006. www.michielbussink.nl

BENODIGDHEDEN

- Paar handen vol paarden bloembladeren
- 1 eetlepel wijnazijn
- ½ theelepel mosterd
- 1 theelepel suiker of scheutje diksap
- 2 à 3 sneden oud brood
- 4 eetlepels olijfolie
- 1 teentje knoflook
- paar sprieten bieslook
- peper en zout

WERKWIJZE

Was en droog een portie paardenbloembladeren en scheur ze in stukjes. Maak een dressing door mosterd, peper en zout goed met de azijn te roeren en dan langzaam, al roerend, in een dun straaltje de olie erbij te gieten. Doe er wat gehakte bieslook en een gehakt teentje knoflook door en een snufje suiker of scheutje diksap. Bak intussen de stukjes gesneden oud brood tot knapperige croutons, in een koekenpan met een beetje olijfolie. Meng vlak voor het opdienen de dressing door de paardenbloembladeren en strooi de croutons over de salade. Je kunt het paardenbloemblad - als je het te uitgesproken vindt - ook mengen met andere slasoorten.



FOTO: SUZUFOO



'Leren elkaar bij te staan en te helpen is het belangrijkste deel van het pad en van de leer.'

MEDICIJN —

Het vuil van de dysenterie wordt weggewassen met zuiver water. De gifstoffen van begeerte, haat en waan die uit de menselijke psyche sijpelen, worden gereinigd met vrijgevigheid, vriendelijkheid en wijsheid. Eens we uit het vuil getild worden en op een plaats met meer zuiverheid en waardigheid gelegd worden, kunnen we met het geleidelijke genezingsproces beginnen. In de vier edele waarheden heeft de Boeddha in zijn rol als arts een protocol vastgelegd voor herstel: identificeer de symptomen, begrijp hun oorzaken, gebruik deze kennis om de oorzaken te verwijderen en volg dan ijverig een gedetailleerde therapie om de genezing te bereiken.
Maar het medicijn kan enkel genezen als het genomen wordt. Wat als we het medicijn van de dharma aan elkaar geven, waarbij we de ander opmonteren en mededogen tonen voor elkaars lijden? Zelfs aan diegenen die we niet bijzonder graag mogen of begrijpen; zelfs aan diegenen die zogenaamd nergens goed voor zijn; zelfs – durf ik te zeggen – met onze eigen hand?

Welke medicijnen er ook gevonden worden in de wereld – vele en verschillende – geen evenaart de dhamma. Drink hiervan, monniken! En wanneer je het medicijn van de dhamma gedronken hebt, zullen leeftijd en dood je onberoerd laten. Wanneer je gemediteerd hebt en gezien hebt – [zal je] geheeld worden door op te houden met je te hechten. •

Andrew Olendzki is als leidinggevende en senior wetenschapper verbonden aan het *Barre Center for Buddhist Studies* in Barre, Massachusetts. Hij is redacteur van *Insight Journal*.
Vertaling Dominique Kint
Met vriendelijke toestemming overgenomen uit *Tricycle*, zomer 2008

liefde voor de aarde

Als je de kersenboom openbreekt,
waar zijn dan de bloemen?
Maar in de lente, zie hoe ze bloeien!

— zenmeester Ikkyu Sojun (1394-1481)





Een medicijn voor de wereld

Als wij niet voor elkaar zorgen, wie zal het dan wel doen?

Andrew Olendzki

Op een dag, toen de Boeddha aan het wandelen was tussen de verblijven van zijn monniken, viel zijn oog op een buitengewoon zieke monnik, die aan dysenterie leed. Hij lag moederziel alleen in zijn eigen uitwerpselen. De Boeddha vroeg de monnik waarom er niemand voor hem zorgde. De monnik antwoordde dat hij zichzelf maar moest zien te redden omdat hij van geen nut meer was voor de andere monniken. De Boeddha vroeg onmiddellijk aan zijn leerling Ananda om een schaal water te halen, en samen wasten ze de monnik en legden hem op bed. Toen riep de Boeddha alle monniken van de gemeenschap bijeen en vroeg hen waarom ze deze monnik onverzorgd hadden laten liggen, terwijl hij in nood was. Hij kreeg hetzelfde antwoord: *'Hij is van geen nut, Heer.'* (Mahavagga 8.26)
'Jullie monniken hebben geen vader of moeder meer om voor jullie te zorgen', zei de Boeddha tot hen. 'Als jullie niet voor elkaar zorgen, wie zal er dan voor jullie zorgen?' Daarna maakte hij van de gelegenheid gebruik om één van de tweehonderzevenentwintig regels voor de monnikengemeenschap vast te leggen, waarbij hij de monniken oplegde om elkaar bij te staan in tijden van ziekte.

GIFSTOFFEN —

Dit is een aangrijpend verhaal, dat een aspect van de Boeddha onthult wat we zelden zien in de Pali teksten. Maar belangrijker nog, het zegt ons iets over de situatie waarin we ons allen tegenwoordig bevinden, en het kan ons inspiratie en een leidraad bieden over hoe we ons het best uit moeilijke situaties kunnen redden.

Eén van de belangrijkste problemen waar we ongetwijfeld als menselijke soort en als planeet mee geconfronteerd worden, is dat we in onze eigen uitwerpselen liggen. Alle afvalproducten die geproduceerd worden door ons consumptiegedrag – van vuilnis en puin tot chemische toxines en exotische gifstoffen – sijpelen uit ons en vervuilen de omgeving waarin we wonen. En wat de Boeddha over alles zegt, geldt ook met name hier: niets gebeurt zonder oorzaak. De dingen zijn zoals ze zijn, niet door het lot of de wil van een godheid, maar als gevolg van een bepaalde handelswijze van de mens. De wereld waarin we wonen is het product van onze handelingen en die zijn weer de reflecties van onze geest.

MOEDER AARDE —

Misschien zijn wij ook – zoals in de vroege boeddhistische gemeenschap – op onszelf aangewezen. De Boeddha heeft erop gewezen dat we geen vader of moeder hebben om alles voor ons te regelen. Moeder Aarde, waarvan we eens dachten dat ze alles kon vergeven en elk misbruik dat we opstapelden in zich op kon nemen, blijkt niet de oneindige goeiige hulpbron zoals we gehoopt hadden. Zoals we op een bepaald punt van volwassenheid van onze eigen moeder leren, zo zien we ook Moeder Aarde verzwakken doordat ze steeds maar geeft en vergeeft wanneer ze geconfronteerd wordt met onze voortdurende eisen. En onze Vader die in de hemel is, hoewel enorm oud en meester over een menigte deva's, is toch ook onderworpen aan de wetten van karma en is uiteindelijk niet oppermachtig genoeg om het allemaal tot een goed einde te brengen voor ons.


FOTO: RENE MANSI

VERANTWOORDELIJKHEID —

Als wij niet voor elkaar zorgen, wie zal er dan voor ons zorgen? Wie van ons heeft het recht te zeggen over een ander: 'Hij dient nergens meer toe!' In goede tijden en slechte tijden, of we het leuk vinden of niet, we zitten allemaal in hetzelfde schuitje. Leren elkaar bij te staan en te helpen is het belangrijkste deel van het pad en van de leer.
Toen de Boeddha aan de monniken voorschreef om voor elkaar te zorgen, legde hij de verantwoordelijkheid eerst bij de leermeester van de zieke, daarna bij zijn leraar, en uiteindelijk bij al zijn vrienden. Wanneer we dit verplaatsen naar onze collectieve wereldsituatie, zouden we kunnen stellen dat we ons eerst richten tot onze verkozen ambtenaren als heersende autoriteit in onze maatschappij, om verantwoordelijkheid te nemen voor de rommel die we samen gemaakt hebben, ons helpen die op te ruimen en onszelf te genezen. Wanneer zij ontoereikend blijken, dan is het aan de vele anderen in invloedrijke posities om de leiding te nemen en de weg te wijzen. Als ook zij het niet voor elkaar krijgen, dan is het aan ieder individu om naar voren te komen en persoonlijk de handen uit de mouwen te steken. Want er is dan niemand anders meer aan wie de taak overgelaten kan worden. ▸

> 'De dingen zijn zoals ze zijn, niet door het lot of de wil van een godheid, maar als gevolg van een bepaalde handelswijze van de mens.'